

我

「我」想要想要……想要……

「我」喜歡喜歡……喜歡……

「我的」「我的」……「我的」……

「我我我……我……」

全部只有「我」全部都會是煩惱

離「我」遠一點

就會離煩惱遠一點



專輯

我

離遠一點

阿姜蘇美多談緣起（上）

「世尊，云何知云何見，次第我見斷，無我見生？」

「於眼正觀無常，若色眼識眼觸，眼觸因緣生受，若苦若樂不苦不樂，彼亦正觀無我，如是乃至意觸因緣生受，若苦若樂不苦不樂，彼亦正觀無我，如是知如是見，次第我見斷，無我見生。」《雜阿含·202經》

因為無明，

「有我」是個幻覺；「我是」是個妄想。

「我」與「我的」帶來了煩惱與束縛。

怎麼離「我」遠一點？

不是去除「我」，

而是審諦觀察

「我」只是不斷地生起與滅去。



直視無我的真理

無明就是我見

阿姜蘇美多 著 釋自霽 譯

佛教修法特點在無我。以對結構的觀照如四諦和十二因緣的型態，來改變思惟習慣。目的在幫助我們看破並放下一切的執著態度，放下因執著而產生有這個自我的幻覺。依此修學，就能真正看到：苦難與不幸是因為我們在妄相上妄認有「我」而產生的。

佛法對「無我」的觀照

佛教的修法特點在無我——體證無自性。以對結構的觀照，如四聖諦和十二因緣的特殊型態，來改變思惟的習慣。從自性見——視靈魂與「我」為絕對，到無我——無自性。

問題出在「無我」這個詞，聽起來好像是泯滅性的，是嗎？而且佛教嚇唬人的是：一旦成為佛教徒就非得站在「無我」和「沒有靈魂」這個絕對的立場上不可。不喜歡上帝和嫌憎基督教的人，可能會成為佛教徒，因為他們對上帝、靈魂、原罪、罪惡心存芥蒂。他們真希望佛教是一種無神論的哲學，徹底地排拒全面基督信仰的經驗。但真相並不是這樣，佛教既不是無神論，也不是虛無論，佛陀非常謹慎地避免這樣極端

的立場。

佛陀的教法是個結構非常巧妙且嚴謹的心理學，它的目的在幫助我們看破並放下一切的執著態度——由無明、恐懼、與欲望所引生的，放下因執著而產生有這個自我的幻覺。從過去的2530年來，佛教之所以依然存在且保有它的純淨，原因就在於它的方法十分地明確——有依戒律而生活的僧團，有教法的指導。

如果我們依此正確地修學，就能開始真正看到：苦難與不幸是因為我們在妄相上妄認有「我」而產生的。但是我們並非要創立另一個沒有任何自我的妄想，重點不在從「有我」的妄想轉成「無我」的妄想，而是去審察、內觀並產生觀智，直到不可思議的真理被體證

出來。我們每個人都得為自己去體悟這個真理。

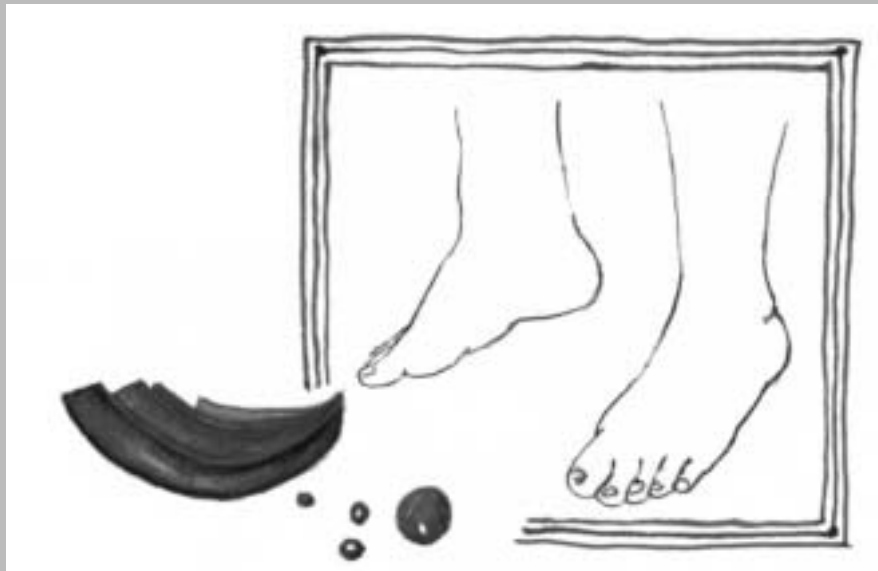
以「教義」而非「主觀」來詮釋經驗

每個人都有自己獨特的經驗——我們所經驗的並非完全相同。我們有不同的記憶、經驗、性向和習慣，但是總要把這無盡的差異回扣到教法上，如此才不會老落在純主觀的詮釋上。為了能夠以較寬廣於個人主觀性的背景脈絡，去跟經驗溝通，並了解它，我們把教法應

用到我們的經驗上。

通常，當人們過於主觀地詮釋其個人的宗教經驗，他們的修行便走岔了。這些經驗沒有放在一種可以彼此相互溝通的形式上，他們變成了獨特的個人性經驗而非普遍性的體會。正如過去基督教諾斯替派的例子，最終還是以各種非常奇怪、主觀的方式詮釋神秘經驗。每個諾斯替派教徒都有他自己的論點，因此，羅馬天主教庭當時宣佈：「這是顛倒的！」並全面禁止。

但是佛陀建立了一個整體的思惟與



(繪圖/夏末生)

表達其教法的方式，直至今日還完全相同。我們並不為了配合個人的經驗而來改變或扭曲它，而是以教義來衡量我們的經驗，因為這些教義非常完善，實際上它無所不包。

被忽略的「法」

在思惟觀察十二因緣的過程，我們會逐漸同意這些名相如何與禪觀經驗相連結。當你初次讀到十二因緣，你完全不知所云，無明緣行，行緣識……等等，這有什麼了不起？它是什麼意思啊？你想像那鐵定非常深奧，可能得花上一輩子的時間來研讀巴利文才能了解，因此你索性將它束之高閣。

在佛教圈子裡，四聖諦可能被忽略掉，「喔，對，它是根本教義。好了……現在讓我們繼續探討真正高深的中觀。」或「道元禪師怎麼說的？」或「密勒日巴簡直太棒了，不是嗎？」然後你會想：「苦、苦集、苦滅、苦滅道。哦，那些我們已經知道了，現在讓我們進入真正的實質。」

因此，四聖諦有變成表面信仰的趨向，人們不探究、不修煉它們，因為它們並不太有趣，是嗎？「苦、苦集、苦

滅、苦滅道」不是一個令人振奮的法，因為它講的是修行，不是鼓舞性的法。但這也是為什麼我們要修煉它——因為那種特別的思惟，以及內觀方式，在心理學上是有根據的。

> 高等教育不曾教導的訓練

依著它，我們可以開始了解自己以前不知道也不了解的事。透過這種方法修行，事實上，你正在以一種非常少見的方式開發並培養自己的心智。即使在最高等的教育中，人們並沒有真正用反觀及覺照這類特別的方法來訓練他們的心。理性思考高度地被重視，但要了解理性的心的作用是什麼，你必須反觀心的本質——心究竟發生了什麼事？這事的全貌是什麼？當然這些都是存在性的問題，不是嗎？這些存在的問題有：「我為何出生？」「人生有意義嗎？」「死亡之後我怎麼了？」「人生究竟是怎麼回事呢？」「人生會是無意義的嗎？生命只不過是宇宙間的一個巧合？」「這一生會與這一生以外的任何生世相連結嗎？它會不會只是一件事發生了，之後就結束，如此而已？」

什麼是「真實」？

我們要將生命的意義與超物質世界的任何事視為有所關聯，有很大的困難，因此物質主義就成為我們的真實界。當我們探索太空，總是探索有形的層面，我們想要搭乘太空船，帶我們的身軀到月球，因為根據物質論的觀點，那才是真實的。西方的物質主義缺乏精微與細緻處，將人導向非常粗淺的意識層次。在這層次裡，所謂真實就是粗顯的東西，而情緒被摒棄為不真實，因為他們是主觀的，你是無法用電子儀器四處去測量情緒。

但情緒對我們每個人來講，都是非常真實的——當下所感受的，對我們來說，比數位電子錶還重要。我們的恐懼、欲望、愛、恨以及渴望，才是真正左右我們人生快樂還是悲慘的因素。然而在現代唯物的世界裡，這些可能被忽略掉，而將這個

森|林
法|音

法是什麼

阿姜查

「法」是什麼？「法」是能解決我們的問題與困難的東西，逐漸將大事化小，小事化無。這才是所謂的「法」，且應透過日常生活加以學習，如此當一些法塵在內心生起時，就能立即處理它。

無論身在泰國或其他國家，我們都有各種問題，若不知如何解決，就會一直受困於痛苦與憂傷中。能解決問題的是智慧，要有智慧必須先開展和訓練我們的心。

修行的題材一點兒也不遙遠，就在我們的身心裡。西方人和泰國人一樣有身與心，有迷妄的身與心，就表示是個迷妄的人；而有平靜的身與心，則表示是個平靜的人。

事實上，心如雨水，在自然狀態下它是純淨的。但若滴一些綠色顏料到澄靜的雨水裡，它就會變綠，若滴黃色顏料則會變黃。心的反應也是如此，當舒適的所緣滴到心裡，心就會感到舒暢；當不舒適的所緣滴進時，它就會不愉悅。它如水一般被染色了。

當澄淨的水接觸黃色就變黃，接觸綠色就變綠，它經常在改變顏色。事實上，綠色或黃色的水原是澄淨而清澈的，在自然狀態下，心也是清淨無染的，只因追逐所緣才變得困惑，而迷失在它的情緒中。

節錄自阿姜查《阿姜查的禪修世界·定》，

頁 27-28，橡樹林出版社。

世界建立在感官的享受、物質的財富和理性的思惟上。因此，對很多人來說，心靈生活的追求似乎只是個幻想，因為你無法用電腦計量或以電子儀器檢查它。

在科學發達以前的歐洲文明裡，心靈的世界便是真實的世界——你想他們是怎麼將大教堂蓋起來的？還有藝術，這些全部來自一個真實的精神情操，那種人與超物質世界相連一體的情愫。精神上的真理必須由每個人自己去實證，

真理即是自我實現，即是最終極的主觀。佛陀將主觀放在宇宙的核——寂靜之點，那兒所呈現的相，絲毫不帶個人色彩的主觀，那寂靜之點既不是某個人的也不是某個物。

禪修——走向寂靜

在禪修中，你就是朝向那個目標移進。放下各種變動不居的因緣，不論它是物質世界的、感情層面的、知識層面的、象徵層面的、或靈界層面的。放下

森|林
法|音

風中的葉

阿姜查

想像你正在寂靜的森林中禪坐。若無風，樹葉是靜止的，風一吹就會飄動。心就如葉子般，當接觸所緣時，它也會根據所緣而搖晃、顫動。我們知道的「法」愈少，心就愈會持續追逐所緣，感覺快樂就屈服於快樂，感覺痛苦則屈服於痛苦，經常處於迷妄之中。

最後，人會變得神經質，為什麼？因為無知，他們只是跟著情緒走，而不知如何照顧自己的心。當心缺乏照顧時，就如無母親或父親照顧的孩子，沒人保護的孤兒會非常缺乏安全感。同樣地，若心缺乏照顧，若性格因缺少正思惟的鍛鍊而不成熟，事情就可能變得麻煩。

節錄自阿姜查《阿姜查的禪修世界·定》，頁28-29，橡樹林出版社。



所有，才能體會到這寂靜之點，完全的靜默。放下並不是泯滅或拒絕；反之，它給你一個正確的眼光去了解全貌。你若只在周邊打轉，便無法了解全貌。

所謂在周邊打轉指的是：你因執著所有轉動不已的事物而迷失了。這種轉動不已的現象叫做生死輪迴。在輪迴中，你只是不停地繞圈子，不可能產生正確的觀察，你沒有能力停下來看看或觀察，因為你完全陷在這輪轉不已的變動中。

> 向「心」學習

以四聖諦與十二因緣作為禪修的目的，在於停止心的紛亂。你真真實實地安住在寂靜當中，不是為了要反對這緣起的世界，以靜制它，而是要正確地認識它。你不是在泯除或批判它，或透過厭惡、畏懼的方式來脫離它，你反而是逐漸進入核心，到寂靜之點。在那兒，你可以如實地看到它，並且認識瞭解它而不再感到害怕，不再被它迷惑。我們就在自己的經驗範圍之內修，所以我們可以說：「個人修個人的。」因為當我們坐在這兒時，確實看起來就是那個樣

子。然而那個寂靜之點，不在心，不在身，這就是不可思議之處。這寂靜之點並非大腦裡的某一個點，可是你可以體會到廣大無邊際的空寂、靜默、一味不二，在空寂中所有其他的都是各別依緣而現的影像。當正確如實地被觀照之後，像人格、業力、差異、變化以及這些所有的事，都不再使我們困惑，因為我們不再執取他們了。

當我們愈來愈深入地檢查這個心，反觀、深入地觀察它，並從中學習，我們都會開始體會到：心的寂靜，它一直都存在。但是，大多數的人壓根兒沒察覺過這個事實。因為生命在輪迴中是如此地忙碌，如此地狂亂，讓人團團轉。即使寂靜之點始終在那兒，但從來沒被察覺到，直到你利用機會安住在寂靜之中，不再在周邊打轉。

> 不執著於寂靜

但寂靜也不是應該執著的東西！我們不是要變成靜止不動的人——只是安靜地坐著，沒有任何知覺。我知道你們有些人來這兒，創造了一個個人的世界，讓自己在坐禪時駐留其中。但那不是解脫痛苦之道。那個主觀與個人的世



(繪圖/夏末生)

界，非常依賴事情必須是特定的形式，這種形式是如此地脆弱和短暫，稍微變動就毀滅了；而寧靜的微妙世界是如此美妙可愛、如此祥和——突然間，有人動了一下他們的袈裟，有人的胃在咕咕地響，有人在打鼾——真是討厭，對不對？被身體的基本機能擾亂，而失掉了這些美妙祥和的寧靜境界。

但是寂靜不是寧靜，我們不必然是寧靜的。但是當我們能安住在靜默之中，不隨著自己根深柢固的習氣轉，那就是寂靜。我們都認為自己應該做些

事，我們是如此受制約地去做事，以致於連靜坐也成為我們所參與的某種強迫性活動。「發展這個……發展那個……我必須發展我的定力，之後我必須上禪！」你來這裡並非只是靜坐，你來這裡還要發展——那就是我們的想法。如果沒有做任何事、沒有進步、沒有發展、沒有達到任何境地，我們就會感到罪惡。然而，能來到這兒靜靜地坐著，不是一件容易辦到的事，對不對？訂出許多禪修的偉大計畫，如五年計畫等等，是可能容易得多了。不過，你還是

得回到這個寂靜之點，事實本來就是如此。

真理在「放下」處顯現

隨著體會的增長，人就能放下欲望的追求及放下要成為什麼的渴望。當人的心從想要變成什麼、得到什麼、成就什麼的意欲中解脫出來，真理就開始顯現。真理其實一直都在，當下就有，重點就在打開自己，讓心敏銳起來，真理便昭然若揭。真理並非從外顯現，它一直都存在。但是如果我們陷在要有所成的想法——「我」必須做什麼事，「我」

必須得到什麼時，我們就看不到它。

因此佛陀直接駁斥「我與我所」，那是阻擋你唯一的障礙、問題的所在。只要你能透視我見，放下它，那麼其他的，你就能明瞭了。你不需要知道所有複雜深奧的公式，或任何事；你不需要無止盡地陷在錯綜複雜的繁瑣中；你只要把錯誤的我見放下。

看到、認識到、體會到放下、不執著的方法，之後無論你到那兒，真理自然顯現。除非你放下，否則你將永遠陷在製造問題與混亂當中。

森|林
法|音

砰！

阿姜查

這是「緣起」，無明緣行，行緣識等，這一切都只是心中的事件。當接觸我們不喜歡的事物時，若失去正念，就會有無明，痛苦立刻生起，但心通過這些變化的速度如此之快，以致我們跟不上它們。這就有如你從樹上掉下來，在清楚以前，「砰！」一聲，你已摔在地上了。當掉落時，其實你穿過許多枝葉，但你完全無法顧及它們，只是往下掉，然後……「砰！」……

痛苦的感覺其實是一連串緣起的結果。因此，佛陀告誡弟子們，要徹底觀察與覺知自己的心。

節錄自阿姜查《阿姜查的禪修世界·慧》，頁53-54，橡樹林出版社。

「無明緣行；行緣識；識緣名色；名色緣六入；六入緣觸；觸緣受；受緣愛；愛緣取；取緣有；有緣生；生緣老病憂悲苦惱。」

整個大意是如果你堅持有我的妄想，執著於貪嗔癡的話，你最終所得到的只是老、病、死、憂傷、悲悔、失落、與苦痛。你餘生所得到的就是這些，非常令人厭倦的景象，對不對？

但是透過正思惟——正確地觀察事物，你可以當下就從那個地方解脫出來了。在認識真理的當下，人就不會再被表象、習慣及周遭的因緣所迷惑了。

（本專輯摘譯自阿姜蘇美多（Ajahn Sumedho）開示集 *The way it is* 中有關緣起的部分。文中標題為編者所加。）



（繪圖／夏末生）

【作者簡介】

阿姜蘇美多(Ajahn Sumedho) 於1934年
出生於美國西雅圖。在大學畢業後服役於美國
海軍醫官職四年，隨後取得遠東地區研究碩士
及南亞研究的博士學位。

1966年，阿姜蘇美多前往泰國曼谷佛教
寺院Mahathat 學習禪修。不久，出家為沙彌，
1967年受比丘具足戒。此後，他開始了為期
一年的獨自修行生活。在這段期間，雖然修行
上有所進步，但他仍深感自己需要一位老師給
予積極的指導。

一次與訪問僧侶的偶然相遇，帶領他來到
了阿姜查的處所。在此，他全心於阿姜查的教

法中練習並接受指導，時間長達十年。

1975年，阿姜蘇美多建立了國際叢林
佛教寺院(Wat Pah Nanacha)，從此西方世界的人
能在此以英文接受指導。

1977年，跟隨阿姜查前往英國。1984年
阿瑪拉瓦地佛法中心(Amaravati Buddhist Monastery)
成立。同時英國其他地方及瑞士、紐西蘭的分
院也相繼建立。1981年，阿姜蘇美多被正式
指定為授戒師。

阿姜蘇美多的教學有著簡單幽默的風格，
使佛法看似困難的一面都顯得容易親近。目前
常駐於阿瑪拉瓦地佛法中心，指導法的修行。

森|林
法|音

不要再這麼做了

有次，阿姜查邀請年輕的阿姜蘇美多，對巴蓬寺的大眾談話。這是一次震撼教育，不只必須對幾百個已習慣阿姜查高水準機智與智慧的聽眾發表談話，還必須使用三、四年前才剛開始學習的泰語。阿姜蘇美多的內心充滿恐懼與想法，他曾讀過六道輪迴對應心理層次的關係（嗔恨對地獄，欲樂對天堂等），他判斷這會是個好主題，並已想好如何遣詞用字。在那個重要的夜晚，他自認為發表了一次漂亮的談話，隔天許多比丘都前來向他致意，稱讚他的談話。他覺得鬆了一口氣，且頗為自得。不久之後，在一個安靜的時刻，阿姜查向他示意，直盯著他瞧，然後溫和地對他說：「不要再這麼做了。」

節錄自阿姜查《阿姜查的禪修世界·戒》，頁28，橡樹林出版社。

剎那中即生 即滅

剎那生

阿姜蘇美多 著 釋自霽 譯

修習十二因緣的方法是在當下這一刻，因為我們是和心的本身一起運作的。在反觀時，整個十二因緣在一個剎那中即生即滅。從無明而來的生與滅都是剎那的。當我們以明來看的時候，所認知到的就是世間的實相，不再是「我」和「我的」。

在佛使比丘談論緣起的書裡，他強調自己修習十二因緣的方法是在當下這一刻，而不是在過去世、現在世、或未來世。當你深入觀察、修煉時，你就會體會到它確實是唯一可能的方法，因為我們是和心的本身一起運作的。當我們提到一個人出生，我們不是說這個身體生出來了，而是心理上認知到身體出生了。然後，在反觀時，我們注意著意識的生起與滅去，所以說整個十二因緣在一個剎那中即生即滅。從無明而來的生與滅都是剎那的，不是某種永恆的無明。認為每件事都從無明開始，將來終歸要結束，這樣的假設是錯誤的。

「無明」是對四聖諦的不瞭解

在這兒，無明意謂著「不瞭解四聖

諦」。如果我們對苦、苦集、苦滅、苦滅道有所瞭解，那麼看待事物就不再受到無明的影響。當我們以明來看的時候，所認知到的就是世間的實相，不再是「我」和「我的」。例如，當明現前時，我可以說：「我是阿姜蘇美多。」那是個世間實相，但仍然是一個認知。不過，不再是從無明的角度出發，它只是個約定俗成的用法。除了這樣沒有什麼多餘的——它就是它這個樣子。

> 「苦」的止息

當無明滅時，當下所有相續的也都止息了。它並不是一個止息了，然後另一個跟著止息。當覺照的智慧現前時，痛苦就停止了。在任何時刻中，若有真正的正念與智慧，便沒有苦，苦已經止

息了。當深入觀察「貪欲」的止息、「執取」的止息，那麼，「有」就止息了、「生」就止息了，「苦」也就止息了。當全部都止息時，平靜就出現了，不是嗎？覺知、寂靜、空與無我，這些都只是描述止息的文字與概念。

當自己如此修煉時，我發現很難找到任何苦。我體會到：其實是沒有任何苦的，除了在不謹慎的時刻，當心被某

事帶走時才有苦。如此，因為不謹慎，不注意與失念散亂，我們就會捲入慣性（業的）思想。而當明白自己的不謹慎時，我們就能停住它而放下。放下便是住於空性，強烈執取的衝動沒有了，感官世界的迷奇與炫目便被視破了，再也沒有人可執取任何事物。我們仍有對事物的見聞覺知，但是沒有任何執著。沒有什麼人執取什麼事，但依然有感覺、視覺、聽覺、味覺與觸覺

森林
法音

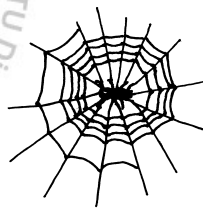
如蜘蛛的警覺

阿姜查

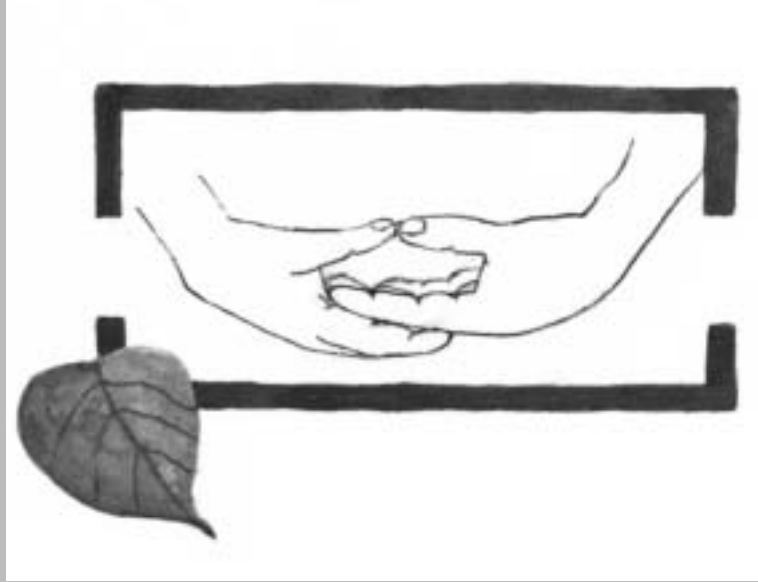
試著觀察蜘蛛！蜘蛛會在任何適當的角落織網，然後就靜靜不動地守在中心。遲早會有隻蒼蠅飛來落腳在蜘蛛網上，只要牠一觸動網子，嘍！——蜘蛛突然撲過來，用絲將牠纏住。牠將蒼蠅收拾好後，便再回到網中心，靜靜地守候。……

我們的心也是一樣，「回到中心」意指正念、正知地活著，經常保持警覺，精準地完成每件事——這是我們的中心。……

在「法」的語言中，可以說就如蜘蛛誘捕各種昆蟲一樣，心將各種感覺繫在無常、苦與無我之上。它們能去哪裡呢？我們以它們為食，將它們收存起來作為營養品。這是心的營養品，是覺知者與領悟者的營養品。



節錄自阿姜查《阿姜查的禪修世界·戒》，頁203-205，橡樹林出版社。



(繪圖／夏末生)

的作用。這些被覺知到的不再被製造成「人」——「我和我所」。

剎那而非永恆的心識

對我而言，重要的洞見便在於：認識心識的剎那性是怎麼回事。人習慣把意識當成長期的、醒著的、能覺知的、是永恆存在而非一個剎那。然而「識」總是被敘述成一剎那，一閃即過的片刻，或一瞬間。因此，與其假設無明從身體生出來開始就是一個連續的過程，我們知道在任何時刻只要「明」現前，這一切就可以馬上止息下來。「所有的痛苦都止息了」是可以體證的，痛苦走了，到那兒了呢？

> 明瞭事物的本來面目

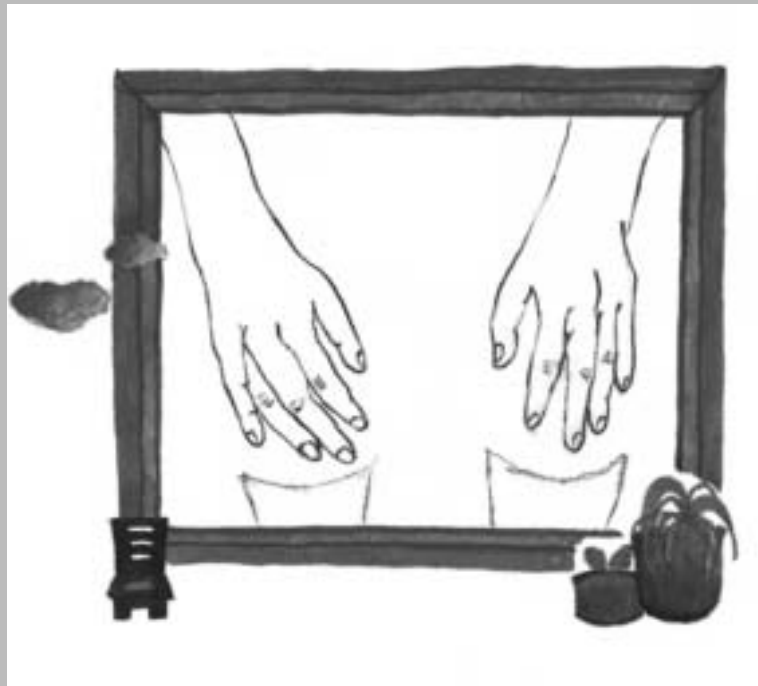
以這方法修煉就是要持續地審察，能如實地看到每件事物的真相。每件事在某一刻就只能是它那個樣子。當我們明白這個道理：美麗只美在那一刻，醜也只在那一刻醜。因為事物本來如此，所以根本不必刻意花工夫去堅固或延長它。人們會愈來愈清楚所謂的無形或模糊，以事物的本來面目，而非視他們為一種被忽略、遺除或被曲解的東西。

> 看清一與二中間的細節

認知的問題在於：它容易限制我們在認識上只覺知某些特點。我們比較注意某些特點，但常態的變化、變遷與流動就沒有真確地察覺到。人們只有覺知到一、二、三、四、五、六、七——但一與二之間的細節就從來沒有認真注意，因為人們只用心於被標明的部分。這說明為什麼當心被智慧打開，變得調柔時，法就自然而然地顯露出來——某種天啟的感應。這顆心空卻一切，安靜地讚歎欣賞，真理便在這種情況下顯現出來——不再透過分別心去認知。這便是真理不可思議的地方——言語道斷，心行處滅——不是言語所能表達，也不是感官或概念所能領會。

直達涅槃的正道

也許現在你才開始明白佛陀所強調的：「我教苦與苦的止息，我只教兩件事……此是苦，此是苦的止息。」如果你有這樣的智慧去了解苦，體會苦的止息，那麼你便從無明中解脫了。如果你想揣摩那個境界像什麼，你可以叫它「涅槃，最究竟的安樂」，但「最究竟的安樂」也不盡然是它，對不對？「最究



(繪圖／夏末生)

竟的安樂」聽起來好像是興高采烈很興奮，飄飛在空中，證到涅槃後，就浮上到天花板去了。

但是這種道是一種證悟，正念與體證。八正道就是修習，修煉、培養這種道，直到能正確地理解真理。我們會愈來愈了解空性、無我、因無所著而得的自在。這份理解，配合日增的平靜與安詳，將影響我們所說的話、所作的事，

以及在這世間的生存之道。

> 正見「五蘊」

「涅槃」這個字一般被定義為「對五蘊不執取」，意即不再於身上下意識到有一個我。身心包括色、受、想、行、識。我們不再以無明而是以智慧觀察五蘊，我們會發現他們全都是非恆常，令人不滿意的，而且是無我的。當

我見滅除時，那種心無所著的境界便是涅槃。身體仍然呼吸著，它並不會神秘地消失掉，不過「這個身體就是我」的不正見卻消失了，將色、受、想、行、識認為是我的不正見全部止息了。自我消融，你找不到任何人，你找不到你自己，因為你就是自己。

若將十二因緣放在三世的時間流來觀察，我們視五蘊為從出生開始便是恆常的，這個色、受、想、行與識，從出生起就被視為相續不斷的。但那只是我

們的假想——當思惟觀察剎那起的時候，這樣的觀察便都指向心的本身。無論怎麼說，身體並不等於人，它不是「我」或「我的」——過去不是，將來也不是——將身體視為「我」與「我的」，只是一種認知，「我出生了。」也只是自己的認定。

> 從「無明」到「明」的轉變

我有一張出生證明書，證明這個身體被生下來。我們將出生證明放在心上

森林
法音

不要招惹眼鏡蛇

阿姜查

心理活動就像致命的眼鏡蛇，若我們不去招惹眼鏡蛇，牠只會走牠自己的路，雖然牠很毒，但不會影響我們，只要不靠近牠或捉牠，牠就不會咬我們。眼鏡蛇只是做一隻眼鏡蛇該做的事，牠就是這樣。若你聰明的話，就離牠遠一點。你不只放下好的，也放下不好的——如實地放下它。

無論喜歡或不喜歡，你都放下。你對待它們，就如對待眼鏡蛇，別去招惹它們。我們既不思惡，也不思善；既不要重，也不要輕；既不要樂，也不要苦。如此一來，渴愛就會止息，平靜會穩固地建立起來。



節錄自阿姜查《阿姜查的禪修世界·慧》，頁46，橡樹林出版社。

並帶著走，我們把自己生命的整個歷程，各種軼事等等都帶著。這些紀錄給了人們，從出生到現在，持續存在的觀念。可是單獨審察認知本身，就顯示出覺知生起了，又滅去了。把我視為恆常的，這種覺知也是剎那性的，它生起了又滅去了。意識亦然，它也是剎那剎那的，傳送出有為世界中可愛的、不可愛的與中性的特性。當人把這些看清楚，就再也不對執取感興趣了；也不再追求快樂，及求來生幸福、美麗、歡樂、平安、或安全。來生還是一種對有為法的執取，所以我們將它放下。五蘊仍然是五蘊，他們是什麼特質，我們就如實地認識其特質。他們全都是非恆常的，令人不滿意的，而且是無我的。

＞凡生起者必然滅去

因此，這觀照真理的本來面目——非常直接、非常清晰。從困擾、迷亂、模糊、不安、不穩、不定到確定無疑，無論是什麼，我們不再去挑選自己偏愛那一個，我們只專注於凡生起者必然滅去這個特質。當你透過修煉體會到這個事實，那麼你心中一大堆的模糊不清就

會被如實、一點不差地看清楚了。困惑就是困惑，如此而已，它只是一個法。困惑只是那個片刻的困惑，它並非恆常不變，也不是我，所以過去困惑我們的問題或事物都轉成法。這個轉化不是透過改變因緣，而是透過改變態度，從無明到明。

關於愛與慈悲

人們會說：「這一切都講得很好，不過像愛和慈悲，怎麼說呢？」想囊括一切的欲望便是真正的障礙，不是嗎？愛不是問題，只要沒有無明、沒有我，就沒有什麼可以阻擋、妨礙或者防止愛。只要「我」的幻相還存在，那麼愛只是一種我們渴求，但永遠失望的想法——因為「我」老是礙在那兒。「我」使我們盲目，使我們忘記並以為愛不存在。我們感到孤立、寂寞和失落，因為愛似乎真的不存在。所以，我們責備他人；或者我們自責，可能因為我們自己不可愛；或者我們變得憤世嫉俗，充滿懷疑。

＞真正的問題是「我」的幻覺

佛陀指出這一點，並且反問真正的

問題是什麼？那就是有「我」的幻覺，有對這個覺知的執著。這種執著影響到意識，以致於我們不斷製造分離與不滿，把不是自我的東西認為是自我。一旦我們從那個幻相中走了出來，愛其實一直都存在。只是當我們被

自己的貪欲和恐懼蒙蔽時，就無法看到它或欣賞它。

當你愈來愈深入地了解這個時，你的信心會增長，就會產生真正的精進——一種與事物本來面目同在的喜悅。

森林
法音

放下的方法

阿姜查

「放下的方法」在哪裡？在佛教裡，我們說：「不執著任何事物」。我們經常聽到「不執著任何事物！」這並不表示說不能持有事物，而是我們不執著。例如這隻手電筒，「這是什麼？」我們質疑，所以拿起它。「哦！它是一支手電筒。」然後將它放下。我們就是這樣持有事物。

若完全不持有任何東西，我們能做什麼呢？我們無法行禪或做任何事，因此必須持有事物。確實，這是種渴愛，但它能帶領我們走向「波羅密」，例如渴望來到這裡。……

每個人都一樣，來這裡是因為渴望，但當渴望生起時，不要執著它。因此你來，然後你回去……。「這是什麼？」我們將它撿起來看，並了解：「哦，它是一支手電筒。」然後放下它，這就稱為「持有而不執著」，我們能放下。我們覺知，然後放下它，這可將之簡化為：「覺知，然後放下。」持續觀察與放下。

覺知，然後放下。好與壞，我們一清二楚，但放下它。我們不會愚蠢地執著事物，只以「智慧」持有它們。在這樣的「姿勢」下修行，是可以持續的，你們必須經常如此。讓心如此覺知，讓智慧生起，一旦心擁有智慧時，還需要再尋找什麼呢？

節錄自阿姜查《阿姜查的禪修世界·慧》，頁86，橡樹林出版社。

覺知法的本來面目

「我」的形成

阿姜蘇美多 著 釋自露 譯

當不明瞭真相，而從無明的立場運作時，一切我們所經驗到的，都受無明的制約。我們將業行視作我而不是無我，每個經驗都與我有關，這就叫無明緣行。覺知正法是覺知法的本來面目，事物如其本然地被認知，被看成「法」而非「我」。

受無明約制的身心

巴利語 Avijjapaccaya sankhara 的意思是：無明制約了業的形成。換句話說，無明制約了五蘊所成的身與心。這話是說，當我們不明瞭真相而從無明的立場運作時，一切我們所經驗到的，或是作的、說的、感覺的，都受到無明的制約，無一例外。

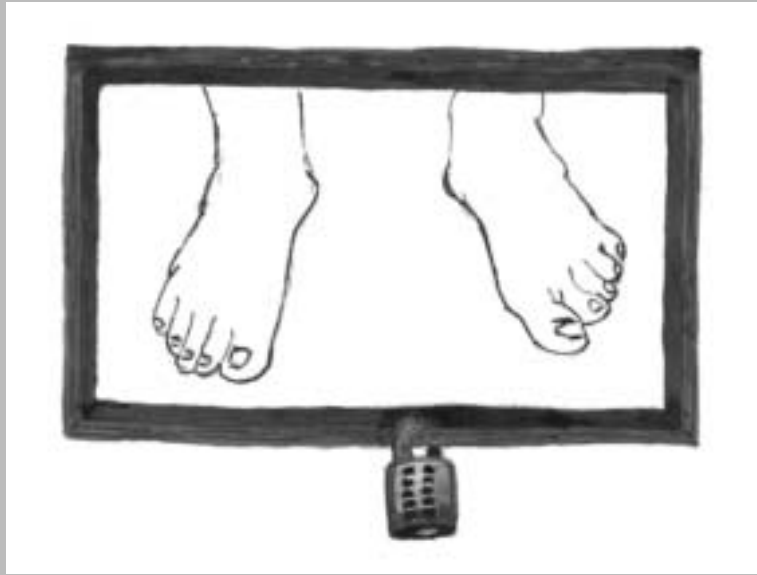
「我見」具有這般性質的盲點。當我們將業行視為「我」而不是「無我」，每件發生的事、所體驗到的事，都與有個「人」、「色身」的感覺有關，「我」成為一種認知，這就叫無明緣行。

如果你能洞悉所有的因緣都歸於無常，所有的法都歸於「無我」，那麼覺知或明，真理或正法就會現前，而不是

無明與業習。覺知正法就是覺知法的本來面目，其餘的就會自然跟上，事事物物都如其本然地被認知，沒有絲毫扭曲；意識、五蘊和感官世界都被看成「法」而非「我」。

「苦」從何來？

你生命中的苦究竟是什麼？為何你會受苦？如果你探究的話，你一定會追溯到無明緣行這個環節。有種苦是自然生成的，譬如：饑餓、老化、生病，不過這些苦都堪受得了。沒有什麼我們承受不了的苦，生病、衰老與死亡一直是我們能夠忍受的，它並非真正的苦。真正的苦是由「我見」及認真徹底地執取它而生的貪愛、瞋恚、與愚癡。這些我們創造出來的，包括對於不正見、偏



(繪圖／夏未生)

見、成見的種種執著，及所有我們應當負責的憎惡，都可以追溯到無明緣行這一環節。

只要仍然堅持處於無明的狀態，黏著於「我見」，我們就不可能期待事情會有太大的改善。或許藉由作個好人，我們可以稍微改善情況。可是只要對「我見」的執取還存在，無明煩惱就必然存在，連我們做的善事也都源自於無明，這樣的善是無法引導任何人出離苦

惱的。如果我們沒有智慧，我們會試著做一些好事，蠻以為自己可以告訴他人什麼對他們是好的。但最後，我們卻傷害他人，並且惹出一堆問題。

> 觀察「我」「我所」如何產生

在這一刻，事物的本來面目是什麼？你的身體正在坐著，不是嗎？你能感覺到事物——愉悅的、痛苦的、熱的、冷的或任何感覺，這就是事物的真

實面貌。裡面沒有「我」，我們也不去創造一個我。若把注意力放到事物的本來面目上，我們就能看到當「我」及「我的」產生時，我們接下來的動作是些什麼——我想到什麼，我感覺到什麼、我想要什麼、我不想要什麼、我喜歡什麼、我不喜歡什麼，或者我們能覺察自己如何在自己的心中創造出對他人的觀

點——「我見」，我對你的看法。因為在心中製造很多他人的我相，我吃了不少苦，並非真的有人虐待我，而是過去我對自己或別人製造了一堆圖案——畏懼他人的看法、妒嫉、羨慕、貪婪、佔有。對他人，我也曾有偏見和觀點，我認為他們真正的德性是什麼；以及我對他們真實意圖的懷疑。對自己、對他人、對



(繪圖/夏末生)

父母以及對自己最親的人，我們都勾畫出一些圖案，於是苦就從這些創造出的圖案中產生出來。

苦是什麼？老實地問你自己。什麼是你生命中的苦？昨天當我走到田野，冷風吹過來，那是苦嗎？我可以讓它變成苦——「我討厭冷風，我不喜歡它。」但實際上，根本沒問題。我的意思是那是自己完全可以承受的。如果就在心中不將它變成任何東西，它只是冷風——如此而已。

> 只是世間方便

然而在阿瑪拉瓦地佛法中心（Amaravati，作者目前在英國的道場），我們花時間制訂出對比丘、比丘尼、在家居士應有的態度，因為我們對長幼秩序有著強烈的看法。你真的會把長老比丘尼變成一個大怪物，對吧？如果身為資深者，我們就會執取：「我比你資深，你只是個新學比丘，去做那個，我是上司。」其實我們是可以把自己塑造成長老比丘，但是我們來此，不是要依無明造業。我們所有的約定俗成，僅僅是方便

森
林
法
音

美麗的陷阱

阿姜查

一個路人極為口渴，很想喝水，於是停在路邊向人要水喝。供水的人說：「若你喜歡，就可以喝。這水的色、香、味俱佳，但我必須先告訴你，喝了後會生病，嚴重時甚至會致命或奄奄一息。」但口渴的人聽不進去，他就和手術後七天未喝水的人般口渴，迫切需要水！渴愛欲求的人就是如此。佛陀教導我們，它們是有毒的，色、聲、香、味、觸、法都是毒，是危險的陷阱。……

身陷欲樂中的人就像這樣，他暢飲色、聲、香、味、觸、法——它們是如此美妙！因而無法自拔地不停暢飲，直到死亡都被牢牢地困住。

節錄自阿姜查《阿姜查的禪修世界·戒》，頁192，橡樹林出版社。

的方法。所以有了簡化表、道德規約、團體規章，這是為了讓生活單純，不要太複雜。同時也允許我們表達與他人的關係，而有所謂的前輩、同輩、與晚輩的出現。

佛陀說：「一切眾生平等，這個見是個妄想。」「我比別人優越，是個妄想。」「我不如人，是個妄想。」「我是」也是個妄想——如果它建立在無明的基礎之上的話。但如果智慧現前，「我是」就只是世間層面的真實。正如同我們說

「我餓了」或「我是蘇美多比丘」的意思一樣——並非指一個人。

「我」因無明而來

當無明出現時，它便左右了業行，業行又左右了識，識左右了色與心法，色與心法又左右了感官的基礎（六入），六入又左右了觸，觸又左右了受。當無明是主要的因緣時，其餘的全部都受了它的影響。在欲界，身心和「我」、「我所」拉上了關係，這便是我

森|林
法|音

著火的房子

阿姜查

就如住在一間房子裡，房子和住戶雖然有關，不過卻是分開的。若房子有任何危險，我們會難過，並覺得必須保護它；但若房子著火，我們得跑出來。因此，若苦受生起，我們就得離開它，當知道它已完全著火時，就得趕快跑。房子是一回事，住戶是另一回事，它們是分開的兩件事。

我們說要如此分開心與受，但事實上，它們本來就是分開的。

我們的了解，只是如實覺知這自然的分離。



節錄自阿姜查《阿姜查的禪修世界·慧》，頁66-67，

橡樹林出版社。

見。婆羅門教中，印度人主張「自我」或「梵我」，獨一的我。相對的，當佛陀提到「我」的時候，它指的是在五蘊之上產生的執著，執著色、受、想、行、與識。對五蘊的執著（即無明）左右了業的造作，這些反而創造出了一個「我」的感覺。

「我見」的概念在一個人六到七歲時開始變強。你到學校去，開始競爭，開始比較，因此這強烈的自我感開始在你心中被控制。我記得我生命的前五六年，真是美妙極了。六歲或七歲之後，就急速地變壞。在這之前，沒有什麼我的感覺。

> 受苦的「好人」

在美國這樣的國家——那真是一個挺不錯的國家——「我」的觀念相當被強調。在這個國家當中沒有太高的智慧，個人主義可說是它的主要基調。「我是一個個體，我有我的權利，我可以隨心所欲，你不可以命令我，你以為你是誰？我跟你一樣行，別管我！」高唱平等的美國人有極強的個人主義追求，想要成為一個具有魅力的個性、真正有個性、一個「好人」，這都是美國在個人層面上所重視的。做個好人本身

很好，沒有什麼不對，但是若以無明來左右「行」的話，它只會帶來痛苦。只要無明與我見仍然存在，這個「好人」一定得受苦。

> 貪愛生起

無明緣行，行緣識，識緣名色，名色緣六入，六入緣觸、受，受緣愛，受與愛連接上了。你會發現一旦陷入「我見」或「自我」的執著，接著而來的會是愛、取，與有的運作。當無明現前時，你就不由自己地陷在這個模式中走不出來。因為無明影響每一件事——意識、感官、感官的對象以及感受。於是貪愛便生起了——「我要某個東西」、「我要快樂」、「我要變成什麼」、「我要除掉什麼」——這個「我要」。

「有愛」「無有愛」

在禪修時觀察貪愛，真正地去看清楚貪愛究竟是什麼。從我自己的觀照來看，我覺察到貪愛便是那股投注於某個事物上的能量，一股朝向某物的力量。不論它是焦躁不安，散亂或追逐某個特定的目標。在欲愛中有強烈的欲望：除掉我們不喜歡的，愈快愈好。希望立即獲得我們想要的，立即除去我們不想要

的。在我們的社會裡，人們不再重視耐心，我們講求效率。每個東西都要弄得漂亮整齊，如果某些東西出現搞出一團混亂，我們必須馬上將它清理掉。因為我們不要障礙、阻撓或任何令人不歡喜的東西，要趕快清除它，我們非常地不耐煩。對任何東西，我們可以變得非常沮喪與氣惱，只為了這個要除掉什麼的欲求——這個「無有愛」。

渴望要變成什麼（即野心）的「有愛」，在宗教修行生活中常是一種動力——我們想要成為一個覺悟的人，因此我們要仔細研究與檢核「有愛」與「無有愛」。

你可以反觀他們，傾聽這些欲望：「我想要開悟。」「我想得定；我想利用這次禪修的因緣盡我所能，以能從中得到一些成就或證悟。」或者我們也想要把某些東西除掉：「我想要在禪修中去除我所有的貪欲和瞋恚。我希望去除妒嫉，那麼我就永遠不再感到妒嫉了。在這次禪修中，我要處理妒嫉這個煩惱，我要處理多疑或恐懼的煩惱——在禪修結束前，如果我能去除我的恐懼，那麼我就沒有任何恐懼了，因為每當它生起時，我便立刻將它斬除。」這就是「無有愛」。「我某個地方有問題，我必須

將它修正過來。我必須藉由去除這些身內糟糕、錯誤的東西，我成為另一種人。」這全都是「我是什麼」和「我、我所」。

看清愛欲是「法」而非「我」

欲愛相當明顯——那是對愉悅的感官經驗的追求，我們應去認識與了解這些欲望的形式相貌。學佛的陷阱是讓我們以為佛陀教導我們要去消除愛欲，有些人就是這樣地解讀佛法。但那是錯誤的！佛陀教導我們如何去觀察與理解愛欲，這樣我們就不會再執取它，並非教我們剷除貪愛。而是真正地去了解它，不再被它迷惑困擾。想把貪愛去除掉的心仍是個欲求，那並不是正面觀察愛欲。持有那種欲望，你只不過抓著認為自己不應該有愛欲，應該去之為快的想。如果了解十二因緣，我們看待愛欲便會是一個法，而不是我——你正觀察著愛欲的生起與滅去，那就是法，對不對？經過了25年仔細地觀察、密切地覺照，我還沒有發現那一種貪愛，它一旦生起以後，便不斷地持續地生長。如果你們任何人找到了那樣的東西，請務必告訴我。

> 「利他」？「正義」？

欲愛非常粗重與明顯。例如我想要吃東西，或有性欲衝動。但是「無有愛」就非常微妙，它可能看來很正當，很重要，人們會被它的正當性所迷惑。想要去除罪惡似乎非常正面，我們可以奉獻我們的生命致力於掃除世間的罪惡而變成一個掃黑狂，這也就是你們所見到現代社會的問題。這個社會墮落的一方走向不正常的性關係與吸食毒品，於是教條主義者十分正義地指責腐敗、放蕩的生活，以及不道德的行為等

等。但我們觀察的是欲望本身：從粗顯的想要與貪欲，到正義凜然的熱情——想要剷除殲滅這些墮落者。

覺照這些東西猶如它就存在於你的內心。在自身，我觀察到自己內心有兩種傾向：我可能被感官的快樂吸引；也可能很嚴厲地、義正辭嚴地批判他人或自己。當你為他人謀取福祉時，「有愛」也可能非常感人。那不只是我想要成就某事，好讓我自己有所交待；同時也有一種有愛的渴求，你感到自己想要利益每個人。這仍然有一個「我」的存在。

香光莊嚴雜誌社出版

森林
法音

椰子殼

阿姜查

假設你去市場買椰子，當帶著它們回來時，有人問你為何要買它們。「我買回來吃啊！」你說。「難道你要連殼一起吃嗎？不，我不相信！若不打算吃殼，那麼你為何連它們也一起買回來？」你會如何回答？

我們帶著欲望修行。若無欲望就不會修行，帶著欲望修行是渴愛。如此思惟將能帶來智慧，你知道嗎？例如椰子，你當然不打算吃殼，那麼為何要帶回它們？因為拋棄它們的時刻還未到呀！它們具有包裹椰子的作用。若吃完椰子後再扔掉殼，就沒有問題了。



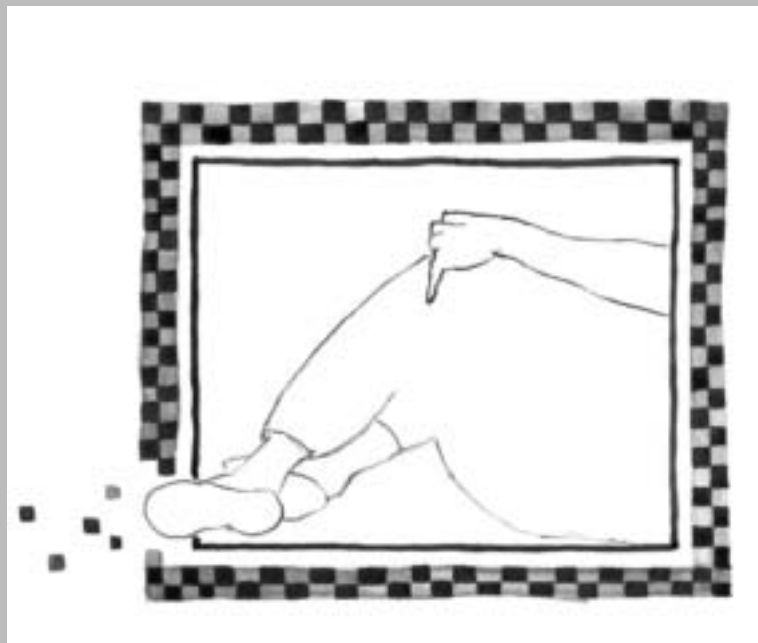
節錄自阿姜查《阿姜查的禪修世界·定》，頁195，橡樹林出版社。

「我想要開悟，然後我就能真正地幫助每一個人，想成為一個奉獻自己、毫無私心地造福眾生的人。」非常的利他，對吧？它是多麼美好而令人振奮！可是它可能依然是「無有愛」，如果這些行為源自於無明緣行的話。

> 見法的人性之美

當我們以「明」認識清楚以及見到法時，那麼就根本沒有什麼人要成為和

成就、或證得什麼。萬物還是它本來的樣子。從言行舉止去修善去惡，那就是行善。人除了作善修德之外還能做什麼呢？人性之美不就是如此嗎？身而為人之所以美好與喜悅，就在於我們有為善的能力！所謂做人，就是行善修德；以及克制自己，不做出對自他有害的事。除此之外，我想不出人生還有什麼更值得的事呢！



(繪圖/夏末生)

「嗶.嗶嗶嗶……」鬧鐘才響，我馬上醒來。

按掉鬧鐘，看看周圍還在睡覺的室友，很高興自己又是寢室中最早起的，4點50分，我得小心翼翼地起身、摺被，以免震動這老舊的雙層床，發出聲響，吵到還在睡夢中的室友。

到廁所梳洗時，竟見隔壁寢室的雅晶正在刷牙，「怎麼可能？她怎麼可能早起？」我緩慢地擠著牙膏，心想：「一定是要出去玩，才會如此早起。」見著雅晶刷洗畢，抓起腳邊的背包走出去，我哼了一聲：「早起是為了去玩，有什麼用呢？一點兒也不精進，都大四了，這樣子怎麼跟別人拚研究所呢？……」如此罵時，有種痛快的感覺，但同時也覺察到胃緊繃起來了，隱隱作痛。為何身心會有此反應呢？我感到好奇，很想了解這是怎麼一回事。

我收起牙刷，走回床上靜坐，靜靜觀察、思惟。罵雅晶「早起是為了去玩，有何用？」時，心中有痛快感，這在說明什麼呢？「不精進的人應該被罵、被踩扁，瞧不起她是應該的。」但緊接著胃的不舒服、緊繃，也表達著：「我要努力早起，我要撐起我自己，勇猛精進，否則我也會被別人瞧不起！」於此，我猛然驚覺早起時小心翼翼的背後，不是因為好心要讓室友好睡，而是擔心她們也早起用功，那我就失去第一名早起的寶座囉！

星期六回寺誦《金剛經》，在「無我相、無人相、無眾生相、無壽者相」的一次次洗禮下，我看清自己深深執取著精進的相狀，認為精進＝早起、不能去玩、認真讀書……，我努力做到這些，也用此要求別人，能做到這些才是精進的人，精進的人才是有價值的，我也努力成為精進的人來成就「我」。

閣上經本，我對「人一定要精進用功」的執取一層層地鬆開來，身心也慢慢輕鬆起來。「凡所有相皆是虛妄，若見諸相非相，即見如來。」的經文仍在腦中縈繞，我願：學著在每個當下善觀自他因緣，學著調整自己的身心與步伐，讓自己放鬆又自在地向前邁進！

香光尼僧團各分院道場 近期活動

〔課程講座〕

◎生死學講座

時間：4/5,4/12,5/10,5/17,5/24,5/31
週二晚上7:00~9:30 共六次。

地點：印儀學苑 02-23641213

◎成人英語初級班

時間：4/14 始。每週四晚上7:00~9:00
(一期2個月。共8週14堂課)

地點：印儀學苑 02-23641213

◎佛學講座

時間：4/16,4/30,5/14

地點：香光山 03-3873108

◎社區兒童活動

時間：4/23-24

地點：香光山 03-3873108

◎佛學研讀班繼續課程

時間：7/6~8/31

地點：養慧學苑 04-23192007

◎禪修課程

時間：7/8~7/31 (初階) / 7/7~7/31 (二階)

地點：養慧學苑 04-23192007

◎暑期兒童課程

時間：7/13~7/17

地點：養慧學苑 04-23192007

◎兒童書法班

時間：7/9 上課。晚上7:30~9:00

地點：安慧學苑 05-2325165 (6/1 開始報名)

◎兒童夏令營

時間：7/23-24 ; 8/20-21

對象：國小四年級以上學童

地點：安慧學苑 05-2325165

(五月中旬索取簡章及報名)

浴佛法會



喜佛誕生 步佛足跡

在佛陀誕生的日子，虔誠地灌沐佛身；
同時宣告一個新生活的開始。

【香光尼僧團浴佛祈安法會活動日期】

◎印儀學苑：5 / 14 (六)

(皈依典禮：14:00~17:00)

◎定慧學苑：5 / 15 (日)

◎養慧學苑：5 / 8 (日)

◎香光寺：5 / 14~15 (六、日)

◎紫竹林精舍：5 / 22 (日)

(皈依典禮：9:00~11:00)



在變動中 尋找

安心之道

九十四年度佛學研讀班招生

課程分為初、中、高三級，循序漸進地介紹佛法，引導學員將佛法落實於生活中。課程採班級制教學。為增益學生學習，有講授、小組討論、心得分享、測驗、作業等上課方式。

◎上課日期：定慧學苑6/5~10/2

紫竹林精舍6/21~10/23

◎初級班報名日期：

定慧學苑：4/24（日）始受理報名

紫竹林精舍：第一階段5/27（五）晚上7:30~9:30

第二階段5/28（六）晚上7:30~9:30

◎詳細簡章及招生內容請洽：

定慧學苑（苗栗）：037-272477

紫竹林精舍（高雄）：07-7133891~3



面對生命的苦

釋悟因

苦，是生命的真實，人間到處有苦。苦，可以把你吞噬，也可以藉苦來用功。感受生滅，或感受心境的起伏，感受它們的真象，這是佛法安心用功的方法。然而所有方法的運用，都要先建立在——無常、緣起——正確的知見上。

苦是生命的真實

2004年我在佛教衛視慈悲電視台講「生活中的緣起」，講到人生八苦時，有居士問我：「師父！人生有那麼多苦，我們要如何面對？師父您有苦嗎？可否請師父談談苦的經歷？」人生很多的苦，倒不是要知道人生之苦的百態，我聽到的是：「師父，您有苦嗎？」不妨我先來談談師父到底有沒有苦。

是的，一定很多人有疑問：「出家的師父有苦嗎？」出家師父得協助人們消災解厄，還會有苦嗎？其實出家師父一樣有苦。我個人感受的苦，更是很難數算。不說別的，單說病苦吧。2002年春，我無意中摔了一跤，左手折斷了，很痛，怎麼面對呢？當然是找醫生。手術了兩次，每週跑復健，復健一次、二次……到第十次時，感覺耐心在磨損。問醫師：「復健要多少次？再十次可以嗎？」他笑笑說：「曠日費時。」因此我常自嘲：「醫院就像修車工廠，身體修理換零件，既費錢又費時間。」不但考驗耐心，而且手一有問題，身體其他部分，像骨骼、肌肉、神經也跟著起變化。佛法怎麼解釋這些情況？——緣起。還是不離緣起。到現在，我的右手還能自在使用，卻老覺得少了什麼。我想是因為我總會做比較，比較現在的手跟已經不存在的手。「曠日費時」成了我的公案，大家不妨參一參。

生病當然是苦，也有人說可以身苦心不苦，然而光是身體的病

痛，痛起來可是哇拉哇拉的，無法作主，也不能拒絕，這是病的苦。生病會引起身的苦、心的苦，或身心二者的苦同時存在。

「吾之大患，唯吾有身。」身體不但會有病苦，也會有老苦。中國有一句成語——老驥伏櫪，把老苦形容得極為貼切。「驥」是駿馬，曾經馳騁沙場、叱吒風雲，如今只能伏在木欄上遠眺，心遨遊於遼闊的藍天，身體卻不聽使喚。如果牠還盡在懊惱抱怨，你說怎麼幫助牠？

除了上述的個人、生理、心理的病和老，人也是社會性的。環境的快速變遷，牽引我們面臨各種挑戰、抉擇，或種種生離死別、愛恨情仇。現在社會上有更多心理、精神方面的問題，還有對真實的錯解的苦，所謂認妄為真，這才是佛法要不斷提撕導正的。

生命之旅是不斷考驗的歷程，苦是生命之旅的真實寫照。

親友的支持

我曾聽過，有位居士得了帶狀泡疹，那回他才知道生命是這麼脆弱。生命能量突然降得很低，很煩躁、乏力。親戚朋友勸他念佛，就念幾聲佛，好像什麼事都提不起勁。我問他：「你怎麼克服這段歷程？」他說：「是太太的鼓舞。太太說了一句話：『好的會過去，不好的一樣也會過去。』就是這句話，使我有信心面對病苦和煩躁的歷程。」真是好同修！

生病、挫折，有親友陪伴、鼓勵，在溫暖的氛圍裡，一起面對，是人生最大的福報，也是面對苦的方法——尋求資源，如親友、團體的支持。但仍是要主角本人安頓，才有可能超越。

直接面對苦：你一直在痛嗎？

病或苦最無助的情況是，脆弱到連最親的親人都束手無策，不知所措。自己也是百般無奈。這時只有直接面對它，再沒有轉圜的餘地

了。或者跟它和好、和平共處，看清它的真實，不再害怕恐懼。

曾經有位癌症末期的居士，他來看我時，全身扭曲，縮成一團。說是一團，絕不過份，雙手抱著膝蓋，頭靠在膝蓋，捲縮著坐在沙發上。他沒辦法吃東西，一吃就痛，不吃更痛。一個180多公分的男生，瘦到只剩下30幾公斤，簡直不成人形。眼看著病情惡化，痛苦難忍，家裡的人希望我為他說皈依，希望透過皈依，能讓他的身心安定下來。

剛開始時，他跟我抱怨，說他日夜不停地痛，痛得全身都扭曲一團，雙手抱著膝蓋，整天都是這個樣子。

我問他：「你現在跟我講話，痛不痛？」

他愣了一下，感覺自己的身體，說：「師父！我不痛耶！」

我說：「哦！你現在不痛？真的？」

他說：「真的，我現在不痛。」

我說：「你現在不痛？你不是一直都在痛嗎？」他猶豫了，左右看看自己的身體，最後篤定地說：「師父！我現在不痛。我真的不痛耶。」他頓了一下，歎了口氣：「原來我一直恐懼著痛，擔心痛會再度出現。我是在等待著痛的出現！」我點點頭，告訴他：「你說的沒錯！我們常常都在等待痛，並非一直都在痛。」他笑了。

「你現在不痛，你想做些什麼？」他就把腳放下來，身體坐直。他的家人看了都非常驚訝！

他自己也很訝異，一直感謝師父的幫忙。

我微笑著：「我只是讓你回過頭來，去看你自己痛不痛。」

他點點頭：「哦！我現在懂了。」

於是我就教他觀「身受」。觀察身體的感受，看自己什麼時候痛，什麼時候不痛。結果那天坐了三個多小時，他都沒有喊一聲痛。

回去前，那位居士跟我告假：「師父！我要走了。」

我應了一句：「你準備怎麼走？」

他驚了一下，瞪著眼看看我，看看他的家人，許久才慢慢吐出一句話：「其實，我的身體一直燥熱著，我很害怕，我感覺到死亡好像逼近了，但是我不敢想像『我會死，我就要死了。』」

我問他：「那你現在準備怎麼辦？」

剛好那天，他的媽媽、姐姐、太太，還有兩個兒子都在，他看著他們，開始談自己死亡的準備。回去時，他說他不要打嗎啡了，我說：「可以適度地打。」

他回答：「好，真的需要，我再打。我要好好準備這個階段！」

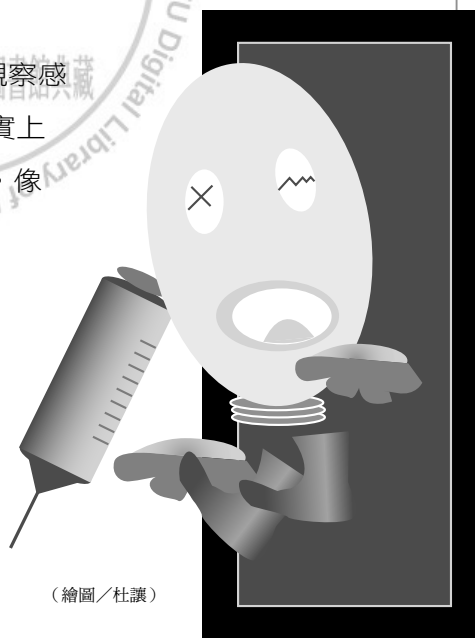
而當他了解到，原來自己並不是一直都在痛時，竟有了碰觸死亡這一課的勇氣。

佛法面對苦的方法

佛法有很多教導我們面對苦的方法。如受念處觀、緣起觀、無常觀等。

受念處觀

佛法的受念處觀就是教導我們觀察感受，是直接面對苦的方法之一。事實上「痛」的覺受，並不是一直持續著。像方才所提到的癌末病人，本來一直痛，怎麼一下子痛都不見了？當我們靜下心來，觀看這些感受時，你會發現它這一剎那存在，下一剎可能並不存在。感受是如此生滅變化，這就是我們的身心真實的情況。如實體驗它，知道什麼是真實，什麼



(繪圖/杜讓)

是幻覺，就會安定下來。

有痛苦不要迴避，一病就算命、問神卜卦，或病急亂投醫，都不是良策。最好先靜下來，看看自己身心的感受。苦有很多層次，看清它的真實，才是面對生命苦迫的解決之道。

緣起觀

有二種感受我們也常常混淆。一是身的感受，一是心的感受。身體的感受，你可以從身上感覺到冷、暖、熱、燥，或者癢、痛、麻、硬……，這是身體的感受。心的感受如煩躁、不安、鬱悶、挫折、哀傷、孤獨、沮喪。身受和心受二者會互相影響，但不是必然。有些老人家身體一不舒服，就變得很哀怨，覺得所有的人都遺棄他。而心理健康的人則不如此。因此最好能分辨兩者，不要混淆。如果是心苦，最好維持正常作息，不要影響了身；如果是身體的毛病，身體會苦，心不要苦。這就是智慧。

緣起觀，就是看相互的因果關係。當然，看到了身受、心受的相互影響，你也會啞然。只有找到真正痛苦的根源，才能找到對症下藥的方法，但至少先學會分辨。

無常觀

有人說，大限來時手忙腳亂。為什麼手忙腳亂，因為不在自己的預期之內。事實上，生命中有很多事情，都發生得很突然，不在我們預期之內，也很難預作準備，這就是無常。無常並不只在說死亡的大限，死亡的大限叫一期生死，而事事物物的新陳代謝也是無常，怎麼有停下來不動的事物呢？要勇敢面對自己所遭遇的變化。有病就接受病，去面對它；人事變化或突然的變故，就冷靜沈著的面對它；社會變遷就面對它；身心生起變化，就回到身心上，觀察自己身心的變化，面對它。

你將逐漸體會到：世間沒有什麼是固定不變的。從自己的身心
中，真正驗證到無常，生命觀也產生深刻的變化。病，可以面對；
苦，可以面對；死亡，可以面對。當下的情境，當然面對；追憶過
去，過去不再回來；期望未來，未來還在計畫書中。生命的彈性，就
在遇事能夠面對，處之泰然。

破除幻象

平時自己可以做一個自我學習，遇到生病、痛苦，不妨回過頭
來，看看自己整個心念的起伏，是不是一直處在焦慮、恐懼或者莫名
的悲傷中？仔細瞧瞧，這些心念或感受，它是不斷地生滅、生滅著，
你可能會發現到：痛，儘管當時那麼真實，現在已轉變了；苦，仍然
相同；而內心的幻象，才是我們堅持苦的主因。

看到自己執取的是幻象，幻象會生滅。沒有覺察這是幻象，幻象
會變得愈來愈真實。苦，致使你顛倒夢想，夢想也是真實的。

建立正知見

苦，是生命的真實，人間到處有苦。苦，可以把你吞噬，也可以
藉苦來用功。有很多方法可以運用。感受生滅，或是感受心境的起
伏，感受它們的真象，這是佛法安心用功的方法。然而所有方法的運
用，都要先建立在正確的知見上。

佛法的正確知見，說世間是無常、是緣起的，是條件的相互關
係。條件可以改變，但所有改變中，應從觀念先改變。觀念改變，行
為就改變。苦或樂，甚至命運，都會改變。你的內心充滿各種可能，
有悠遊的空間可以轉圜，如此不管現在如何，未來都是充滿著無限的
希望。

2005年新年心計畫：每週與法的約會

——悟因法師電視弘法：生活中的緣起 每週在空中與你相會

【節目名稱】生活中的緣起

【主講法師】悟因法師

【播出時間】94年4月2日起至94年6月26日止

每週六、日上午9：00至10：00

【播出頻道】佛衛電視慈悲台

【每週播出單元】

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| ◎94/04/02 (六) 第一講 緣起的重要性(上) | ◎94/04/03 (日) 第二講 緣起的重要性(下) |
| ◎94/04/09 (六) 第三講 佛法關懷的對象—有情(上) | ◎94/04/10 (日) 第四講 佛法關懷的對象—有情(下) |
| ◎94/04/16 (六) 第五講 甚麼是緣起(上) | ◎94/04/17 (日) 第六講 甚麼是緣起(下) |
| ◎94/04/23 (六) 第七講 存在的現象(上) | ◎94/04/24 (日) 第八講 存在的現象(下) |
| ◎94/04/30 (六) 第九講 流轉的動力—業(上) | ◎94/05/01 (日) 第十講 流轉的動力—業(下) |
| ◎94/05/07 (六) 第十一講 十二支緣起(上) | ◎94/05/08 (日) 第十二講 十二支緣起(下) |
| ◎94/05/14 (六) 第十三講 緣起的各支(上) | ◎94/05/15 (日) 第十四講 緣起的各支(下) |
| ◎94/05/21 (六) 第十五講 緣起與四諦(上) | ◎94/05/22 (日) 第十六講 緣起與四諦(下) |
| ◎94/05/28 (六) 第十七講 生命自由的契機(上) | ◎94/05/29 (日) 第十八講 生命自由的契機(上) |
| ◎94/06/04 (六) 第十九講 解脫的道路1—三學(上) | ◎94/06/05 (日) 第二十講 解脫的道路2—三學(下) |
| ◎94/06/11 (六) 第二十一講 解脫的道路3—八正道(上) | ◎94/06/12 (日) 第二十二講 解脫的道路4—八正道(下) |
| ◎94/06/18 (六) 第二十三講 三法印(上) | ◎94/06/19 (日) 第二十四講 三法印(下) |
| ◎94/06/25 (六) 第二十五講 佛法的踐行(上) | ◎94/06/26 (日) 第二十六講 佛法的踐行(下) |

【心計畫資訊】

◎本節目已製作成DVD及VCD，流通工本費一套2000元，佛法的基本要義與生命對話盡在於此，值得您聆賞、珍藏。

◎請DVD及VCD者，請洽香光山：03-3873108。

或郵政劃撥-19131030 戶名：伽耶山基金會(註明電視弘法)

◎E-mail：service@gaya.org.tw

◎頻道：佛衛慈悲台(<http://www.bts.com.tw/catv.htm>)。

在最南端的日子

歐噴邁勒

「師父，你是少林寺來的嗎？你會飛嗎？」「……」

海南省有南海明珠之稱，溫暖而祥和，尋常而自然，人文氣息濃重。此地到底多有趣，讓我們跟著作者一起去瞧瞧。

2005年元月，從高雄小港機場出發，途經香港。在飛往海南三亞的班機上，我一直貼窗俯視。愈往南飛，大陸冷氣團的寒凍漸漸式微，色調愈見明麗。

資料顯示：海南省北隔瓊州海峽與廣東省相望，其中包括海南島和南沙群島、西沙群島、中沙群島的島礁及其領海。漢初設珠崖、儋耳二郡，三國時始有海南一稱，明設瓊州府，清分巡瓊崖道。1988年4月由廣東省析置海南省。

本省是一個海島型地區，有南海明珠之稱，屬熱帶季風氣候，長夏無冬，溫暖而祥和，尋常而自然。故中國當局強調這裡是大陸目前強力發展觀光，未受工業污染，且人文氣息濃厚的休閒所在。

眼見為憑，見微知著，瞧瞧去！

站在天涯海角

從三亞鳳凰機場入境，三亞在海南島最南端，是中國最南端的一座城市，素有“天涯海角”之稱。面積 1887平方公里，人口 370275 人。其中，黎族占 41.12%；苗族占 0.7%；回族占 1.33%。我所搭上的計程車，司機即是黎族回教徒。

由於是最南端的濱海城市，向來有中國後花園之稱。擁有潔淨的海水、空氣、沙灘與陽光，以及眾多的人文景觀和得天獨厚的熱帶風光所構成的旅游資源。主要景點有：牙龍灣風景區、大東海浴場、

天涯海角旅遊區、大小洞天海山奇觀、鹿回頭公園以及崖州古城、盛德堂遺址、南山塔、瓊南唐宋穆斯林古墓群、落筆洞「三亞人」遺址、回輝清真寺等。南亞海嘯之後，這兒的旅客明顯增多。當地旅館業者說，農曆年前後，三亞成為內地的避寒、度假首選勝地，客房常是供不應求。

出發前，我上網選了一家位於大東海旅遊區的四星級酒店，標準房約130元人民幣。到了現場，完全不是那一回事。掛牌的標準間是600元，非假日打四折也要240元。詢問為何與網路上的不同，櫃檯小姐說整修後的住房要加價。經過一番「協商」，經理特別以200元讓我住臨海的別墅房。

之後到全省各地住宿，從70元的賓館到150元左右的市區三星酒店，全都要靠「討價還價」定案。原則是海邊旅遊區的酒店都很貴，市區比較便宜。盤算結果：住在市區搭公車既方便又省錢，同時也可以就近買菜自炊，兼顧深入民間的樂趣。唯一的缺點是環境嘈雜些。



◎黎苗山寨裡的婦女用天然汁液染布。(照片提供：歐噴邁勒)

不過有一點值得肯定：在其他省分住宿時，半夜常會有小姐打電話來，用那種令人頭皮發麻的嬌聲嗲氣問：「你要洗腳嗎？」而在海南島，即使住簡陋小賓館也沒這困擾。（註：也可能因我是出家人，業者已先過濾。）

人說「壽比南山」，故特別在抵達的第二天前往南山寺。

大陸的寺院多由公司管理，比照商業觀光，一律要買門票才能進。但大多會對出家人優惠。據說國家投資60億元人民幣，要把南山發展為全國最大的佛教資源文化中心，所以門票高達60多元。

來到入口摘下帽子，收票員還問：「有證件嗎？」

我比比僧服，他仍說要看戒牒。我只好指著頭頂戒疤說：「你認為有誰會為了省60塊錢剃光頭，燒戒疤？」他總算讓我進園了。

後來我去儋州的松濤水庫時，誤入水庫管理局，也遭守衛凌厲的驅逐：「去去，又是要化緣的假和尚！」既不具備辨別真假僧人的常識，也不理會我的解釋。同樣的，在寺院裡，僧人不被認同與尊重，對經營者來說，從五臺山禮請來的出家人，只是他們為了賺錢必須具備的門面象徵罷了。

所以，儘管南山是海南島南方最高的一座山，山容秀麗，四季祥和，異樹參花，尤以南山不老松「龍血樹」享負盛名；南山沿路有般若波羅密多心經的全經文書法石刻，以及趙樸初先生等書法石刻；山上有南山寺，金玉觀音，十八羅漢雕像，還有即將完工的亞洲最大的南海觀音像；以及山下有延綿的海灘等美景。但除了豪華氣派的自然景觀、燒香求平安的人潮和素齋部的擁擠食客外，偌大的寺院區感覺不到心靈的寧靜與暮鼓晨鐘的莊嚴，完全沒有佛法的精神和內涵。這樣的氛圍，如何福壽綿延？

倒是可以看看西部的大小洞天。這處海濱有奇特秀麗的海景、山景和石景，海岸遍地是神工鬼斧的大小石群，山海之間宛若一幅古樸優美的長卷書畫。

遊覽區內有歷史悠久的名人勝跡。唐代高僧鑒真率日本留學僧榮睿、普照及弟子祥彥、思托等一行，於唐代天寶七年（西元748年）第五次東渡日本，海上遇颱風漂流萬里至此登岸，在這裡修繕大雲寺，傳播佛教文化，留下千秋佳話。如今鑒真和尚及其弟子的大型花崗岩群雕已落成，也值得憑弔。

次日搭中巴到崖城鎮。

此地位於三亞市西40多公里處。自南北朝起建制崖州，宋朝以來歷代的州、郡、縣均設在這裡。以其悠久的歷史和名勝古跡繁多而成為海南旅遊勝地。

下車後，徒步走過人聲鼎沸、髒兮兮、濕答答的市集，轉個彎之後所看到規模不小的一座城門。門廊下堆滿垃圾，牆面污黑不堪，還被噴漆塗鴉，牆腳甚至發出陣陣尿騷味，顯然地，已淪為男性公廁。

實在是無法再待下去。返回市集，買了一些水果和生菜，即告別崖城。



◎博鰲水域中的觀音像。（照片提供：歐噴邁勒）

苦丁茶的滋味

苦丁茶為五指山的特產之一，又名雲霧茶；只用一片茶葉便可沏茶一壺，所以又稱為一葉茶。茶的味道先苦後甘，生津解渴，可解暑毒，降低酷熱。

週日，興沖沖要登享譽國際的海南第一高山——五指山。

開車的王師傅說：「五指山叫好不叫座，難得有人會來！」

真的耶，從市區到山下要40分鐘車程，園內沒甚麼公共設施，連衛生間也無，卻仍收門票10元。

登山口有一戶人家，門前兩株白梅花正綻放。雖然是假日，但不見一個人影。時為上午11點，據說攻頂要五個小時，我請司機自由去跑生意，約好下午4點再來接我。

路只有一條，不怕迷途。但是泥土路面泥濘狹小，兩旁的樹木草叢卻相當深密。走了一會兒開始爬坡，汗水開始沁出。

半個鐘頭過去，除了鳥叫聲之外，只有一兩座土墳粧點「人氣」。我坐在倒下的樹幹上啃點麵包，剝了一顆橘子吃，然後再繼續上路。

12點多，仍是前面不見過來人，後面等無人。而霧氣山嵐卻像一條透明的紗巾，環繞在深深綠谷之間，輕輕地飄蕩湧來。擔心山路被雲霧遮斷，何況下山路滑難行，而且書上說五指山是珍禽異獸的王國，山裡的動物有兩棲類、爬行類、鳥類、獸類等等……我除了持咒念佛，手無寸鐵，故決定回頭了。

幸運的是，司機在入口處等我。他說去市區不一定有生意，反而會浪費石油（海南省全境道路不設收費站，但把費用加在油費中），所以乾脆在原處等。

其實，之後他透露：他是留在車內研究「明牌」。

他來自遼寧。現在東北重工業沒落，他隻身來海南討生活。

現在整個大陸瘋彩券，海南島也不例外，每到開獎前夕，大街小

巷，處處有一簇簇人群聚集，交換情報（本來我還以為是打拳賣膏藥者招徠人氣的廣告噱頭）。偶然一塊錢簽注得了60元之後，他陷下去了。一週三次的投注，花光他的所得，還欠下萬元的債務，愈輸愈不甘心，他說得等翻本才收手。

我以親人的實例勸他：這是一條不歸路，要趕快罷手，只有自己以血汗換來的才是牢穩的。回台之後，寫了一封信去鼓勵他，不知他是否會轉念？

爬五指山不成，下午前往五指山第一村。此處原名通什度假村，因江澤民和朱鎔基曾下榻于此，故更名。

沿途一邊是蜿蜒的石階，一邊是清澈的河流，溪水淙淙，洗去登山的塵勞。

來了一批衛生學校的高中生。「你好！」來海南，首次有人主動向我打招呼。其中兩個女學生拿出水果請我，還要求與她們合照。當然她們一定會問：「你是少林寺來的嗎？你會飛嗎？」

接下來是往太平水庫的旅程，就在跟他們分享、介紹佛法的當中完成。

這就是我到五指山的經歷，像不像喝苦丁茶？

健康修煉

《健康的修煉——在病苦中生起智慧》書評

釋自衍

病苦是每個人都會經歷的過程，也是生命中難以避免的苦。

我們藉由陳琴富先生的著作，看看佛法如何帶領我們學習與病相處，在病中生起智慧，讓我們身苦，心不苦。

佛陀在菩提樹下證悟，初轉法輪宣說「四聖諦」的道理，讓我們得知「苦」是世間的真相。若要離苦則要知道苦的內容、苦的根源、苦的止息、滅苦的方法。而「病苦」是每個人都會經歷的過程，也是生命中難以避免的苦。尤其最近天氣變化多端、環境污染嚴重下，稍一不慎，誤闖「四大不調，病魔纏身」的禁區。因此更需學習如何與「病」相處，在病中生起智慧，讓我們身苦，心不苦，這是生命教育很重要的課程。

陳琴富先生撰寫《健康的修煉——在病苦中生起智慧》一書緣起，是因為見到2003年台灣地區受到「SARS」威脅時，人心惶惶，於是他從佛理的角度探討病苦的成因與意義；以及面對病苦時，如何在病痛中學習轉念，與病和平共處，求得身心的安頓。此書雖然出版至今已有一段時間，不過書中融合南傳、北傳與藏傳的觀點，提出面對「病苦」的種種看法，仍是值得推薦大家閱讀。



內容概介

本書於2003年9月由時報文化出版，全書共245頁。作者分五個篇章論述主題，內容包括「修行在瘟疫蔓延時」、「面對生命中的煩惱」、「病苦的旅程與轉化」、「面對病苦的方法」、「在病苦中生

起智慧」。以下分別概介全書內容。

修行在瘟疫蔓延時

本書提到SARS的出現，如同瘟疫，它的形成有它的業因，個人會感染有其業緣，天災與人禍都是共業衍生的結果。眾生致病的根源是貪瞋癡三毒，一切身心疾病的業因都是源於對「我」的執著。因此作者提出：每一個行為、念頭都會有相應的果報。在舉心動念之間，意業是最重要的修行，唯行十善業可令諸惡轉圓。

面對生命中的煩惱

作者以自己生病的經驗，說明病苦除了帶來身體的傷痛，也帶給親人心理煎熬。書中說明佛陀開示我們：調御一般病苦，首重預防與禪觀。病不只身體的病，還有身心組合的根本大病，更重要是佛指引我們超越輪迴的痛苦。因此在病中深觀因緣起滅，可以見法、見佛。

病苦之旅程與轉化

書中提到生病時，應當覺知真正苦因才能對症下藥。勇於面對病苦，坦然接受並爭取復原，才能減輕病苦。醫病不能求速成，能對症下藥才是關鍵。另外本書提到：人的根本大病在於心病，最有效的藥就是學會轉念。明白疾病是轉化惡業的契機，能及早看到人生苦處，探求生命真相，才能及早解脫。

面對病苦的方法

作者提供面對病苦的方法有七：分別是身心放鬆、懺悔罪業、放下執著、聚集能量、念佛持咒、誦經消災、止觀雙運等。

在病苦中生起智慧

作者在書中闡述：有智慧的人，能藉病苦諦觀生死，更能興起「無緣大慈、同體大悲」的精神幫助別人。因此，生病時可藉機觀照病徵，和自己的身體對話。放下積怨積怒，學會與大自然，與六道眾生共生共存。作者也進一步說明：若能如實覺知五蘊特質，心就不會被矇蔽束縛，對苦就不會生起憂悲苦惱，對樂不被貪欲牽引。只要明白心能轉境，就能觀照痛起痛滅的過程，體會身苦心不苦的道理。若能捨離我執與法執，即可調伏病心，生起智慧。

特色

綜觀本書的特色，有以下五點：

引經據典，資料豐富

本書收集了佛教經論中有關「病」的看法，包括引用藏傳資料，如《入菩薩行》、《密集金剛密續》、《時輪金剛密續》、《輪戒密續》等；原始佛教經典，如《雜阿含經》、《長阿含十報法經》；以及大乘經論如《楞嚴經》、《維摩詰經》、《地藏經》、《藥師經》、《大智度論》、《坐禪三昧經》、《禪秘要法》等。由此可知，作者閱讀視野寬廣，引用佛教經論資料的豐富，亦可窺見佛教有關「病」的經論闡述，資料相當豐富。

介紹北傳、藏傳、南傳及當代大師面對苦的修持法門

作者介紹面對病苦的簡易修行方法。提供了南傳禪修的方法、北傳大乘誦經懺悔法、藏傳持咒觀想法。還有當代大師，如佛使比丘、一行禪師面對病苦的修行經驗。另外，來自於作者本人的實際體驗分享，也是本書難能可貴之處。作者不排除任何一法的修持，羅列各種修行法門，讀者可以從中選擇合適的修行法門。

簡易的修行法，日常生活可實踐

由於作者有南傳實修的經驗，所以對於某些法門的介紹詳細。如花了六頁的篇幅詳細介紹「身心放鬆」的方法，這對有心修行放鬆法門的讀者，提供很大的助益。

閱讀本書可瞭解佛教的生死觀

雖然本書以「病」為緣，撰述健康的修煉，不過，作者在書中所要表達的意旨，卻是：如何由病苦走向身心的解脫。作者精闢分析佛法義理，讓人瞭解去除病苦，先從去除我執下手。所以，閱讀本書更可以瞭解佛教的生死解脫觀。

文字表達深入淺出，閱讀容易

本書以白話方式將佛教名相，如五蘊、五濁、自他交換法（作者喻為「角色互換」），以當今熟悉的語言表達，讓人閱讀本書倍感親切。且由於全書文詞通順，因此利於閱讀，容易理解。

建議

引經據典，出處當詳細

作者引用了很多佛教的經論來佐證病苦的修行，可惜引註資料並未詳細說明資料的出處，僅撰寫某一經或某一論所提到的概念。對於藏經、卷數的出處，並無註解。如此對有心要閱讀原典者，不易找到原文資料。如書中提到《雜部經》（頁148），讀者很難瞭解是指哪一部經。若能提供該經的卷品、內容出處，將可方便讀者作延伸閱讀。

佛教專門術語，可以多加說明

閱讀本書，可以感覺作者完全以佛教觀點來論述「健康的修煉」，如此對於非佛教信仰者而言，書中有些名詞，如「阿僧祇劫」、

「涅槃寂靜」，若未加說明，是不易瞭解的。假若文末增加專門術語的註解，相信能使讀者更易明瞭，並吸引更多的讀者。

病苦的種類，相當多元，應不侷限於色身的病苦

作者一再強調：可以「身受苦，但心不要受苦」。然而當今世間很多的苦，如憂鬱症、精神官能症等都是一種「心」的病。作者概述應不侷限於色身的病苦，若能針對更多元的心病之苦來論述，相信本書一定可以滿足更多眾生的需求。

結語

「病苦」只是世間苦的一部分，它可以讓我們身心俱苦，也可以是身苦心不苦。閱讀本書，幫助我們面對身體的病苦，並看待病與我的關係，瞭解造業的因緣，以及如何離苦得樂。因為「身病」是讓我們覺察目前身體狀況的因緣，讓我們有彌補修正的機會。況且「身病」不可怕，可怕的是「心病」——累世的業習。若無法察覺到這個心病，將造成生生世世的輪迴。所以，修行與信仰當從「知苦」下手，才能「了苦」，得到真正身心的健康、自在與解脫。

【延伸閱讀】

病得很健康——病魔亂舞 Stop! / 釋聖嚴著（法鼓文化）

如何解脫人生病苦——教養生學 / 胡秀卿（佛光文化）

白衣與大士 / 佛教醫事人員聯合會合著（圓神）

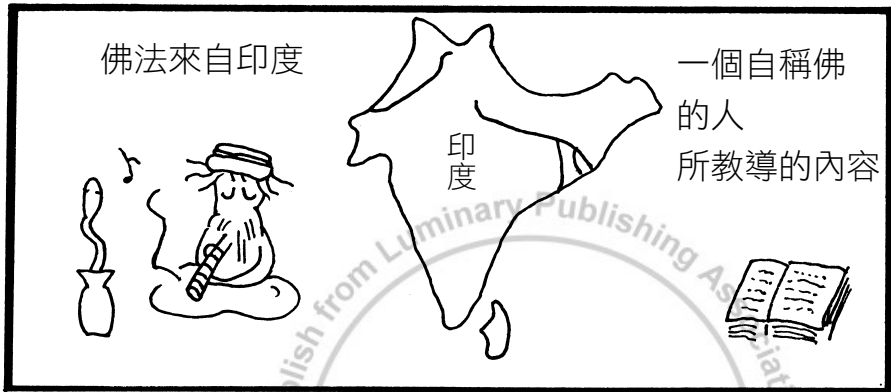
身心靈整體健康 / 雷久南著（琉璃光）

坐禪健康法 / 方明道編譯（常春樹）

我的人生很佛法

三寶篇：佛陀

釋自詮





佛教崇拜儀式的一般特性（上）

麥爾福·史拜羅 著 香光書鄉編譯組 譯

上座部佛教的儀式很少有人談及。事實上，經典不僅允許使用工具性的儀式，以達到與解脫無關的目的；也准許使用儀式實現與解脫相近的目標。上座部佛教同時擁有豐富的表意性與工具性的儀式。

儀式 (ritual) 行為的分類理論 (Typology)

大乘佛教繁複華麗的儀式系統時常被評論，上座部的儀式卻很少有人談及⁽¹⁾。事實上，那些認為上座部佛教是現代人文主義（或甚至是分析哲學）之先驅的人們，對上座部佛教豐富的儀式系統，要不是感到錯愕，就是將之視為從原來沒有儀式的清淨狀態，轉變到晚近所產生的一種衰退現象。這兩種態度都與涅槃佛教的主要前題一致，亦即佛教是一種解脫的宗教。由於它沒有救世主（佛陀已入滅了），要解脫必須個人靠自己的努力來完成。而這些努力包括三種行為：布施、持戒與禪定。這樣的前題看來似乎會妨礙儀式系統的發展，但事實上，我們不只一次看到，即使在正統佛教中，儀式也佔有一席之地。以下我們將發現：經典不僅允許使用工具性的儀式，以達到與解脫無關的目的；也准許使用儀式來實現與解脫相近的目標。若是連工具性的儀式都得到經典的認可，那麼上座部佛教同時擁有表意性與紀念性的儀式，就一點也不令人驚訝了。

工具性、紀念性與表意性儀式這三種概念，描繪出組成部分儀式文化的主要類型，亦即儀式行為的目標或目的。雖然，這三種類型在各個宗教中各有不同的重要性，但或許沒有一個宗教不包含這三種。

> 紀念性儀式

紀念性儀式是用來紀念或慶祝宗教傳統紀錄中，某個歷史的、神話的或神聖的事件。在擁有神聖創教者的宗教裡，人們通常會慶祝教主一生中的某些事件。例如：許多的佛教儀式，是為紀念佛陀一生中的某一事件而舉行。

> 表意性儀式

表意性儀式是一種用來表達對宗教的神聖（sacra）所產生的情感、態度與感受的媒介。舉例來說，佛、法、僧是佛教最尊崇的對象，佛教徒稱之為「三寶」。許多佛教儀式的舉行，就是用來表達對這三者的尊敬、禮敬與虔敬。

> 工具性儀式

為了達到某種目標或目的而舉行的工具性儀式是相當複雜的。它的目的可以是：為了在今生或來生達成的外在目標。例如：身體的（健康、美麗等）、社會的（財富、榮耀、名聲、權力等）、自然的（風調雨順、作物豐收等）。就佛教而言，未來的目標是由修福德而實現，現在的目標則藉結合福德與儀式的行為來達成。然而，工具性儀式所要實現的目標，有時候卻是內在的，也就是自我心靈或心理的改變。在基督教，舉行聖禮或恩

(1) 除了 Wells (1960) 曾詳述泰國的儀式以外，尚未有人針對任何上座部佛教國家的崇拜儀式出書。

典賜予的儀式就是工具性儀式的目的〔1〕。佛教沒有「恩典」的觀念，就像大部分的宗教一樣沒有聖禮。以禪修改變自我，是涅槃佛教的主要行為，但禪修通常不被認為是一種儀式。在佛教的崇拜儀式中，最近似於這種內在目標觀念的，是佛教的出家儀式。因為它的目的，是要促使出家者心靈上有所改變。

＞贖罪儀式

最後，需要再加上第四種，儀式類型才能更為完整。這第四種，就是為彌補罪過而舉行的贖罪儀式。這種儀式在大部分的解脫宗教中都有，但佛教似乎沒有。當然，如我們已見的，不少佛教徒相信，非福德或罪，可以利用功德加以反制或抵銷。而實際上，佛教的思想中並沒有「罪可以被贖」這種信仰。

儀式與佛教意識型態的類型

從文化的角度來看任何儀式的目標〔2〕（姑且不論個人的目標），會發現它經常是這些類型的混合。很重要的是，在討論或分析佛教的相關問題時，應該要嘗試把它們劃分清楚。尤其要試著將這些儀式的類型，與前一節所討論的三種佛教意識型態產生連結；如果它們之間沒有系統性的關連，就分類或甚至某個程度的經驗上來說，將是非常奇怪的。

＞涅槃佛教——信仰的表露

即使經典許可工具性的儀式，涅槃佛教儀式基本上仍屬於表意性與紀念性的。供養佛陀、佛舍利與佛陀的象徵（塔或佛像）是相當受到鼓勵的，但這些供品（花、香、水、食物）只是在對證悟的佛陀表示尊敬

(vandanā) 與供養 (pūja)，卻一點也不會影響人們對涅槃的期望。祈禱辭——如果這語詞可以用來指稱一個簡單的陳述——是由下列「信仰的表露」：「我皈依佛陀」所組成。這表露如經典本身一樣地古老⁽³⁾。

「我皈依佛，

我皈依法，

我皈依僧；

第二次：我皈依佛，我皈依法，我皈依僧；

第三次：我皈依佛，我皈依法，我皈依僧。」

所有其他的儀式或許可以廢除，唯獨「信仰的表露」儀式是涅槃佛教不可或缺的。因為就如佛陀對阿難說的，雖然佛陀接受禮敬是適當的，但他並非透過供養與儀式而得到：

「真正的榮耀、尊敬、禮拜與擁有神聖或崇敬。而是如果比丘或比丘尼……能恆持地克盡一切大小的職責，生活正當（正命），依戒律而行，他／她便是以無上的尊崇來真正地榮耀、尊敬、禮拜如來（佛陀）。」

(2) 文化所界定的制度化行為的目標，通常——雖然不是一向如此——被社會行為者內化為至少一個動機，以執行所指定的行為，宗教儀式也不例外。受文化所界定的佛教儀式目標，確實已被緬甸人所內化，他們也的確建構了一種——也許是最重要，但並非唯一的一種——執行儀式的動機基礎。緬甸人的儀式行為也同樣奠基於其他種種的動機：聲望、誇耀、交際、權力等等。這些將在後面談到特別典禮或節慶的章節裡敘述。

(3) 這種表露可見於《小誦》(Khuddaka-Pāṭha) 的第一章。

【譯註】

[1] 基督新教重視洗禮與聖餐，天主教是洗禮、聖餐、懺悔、臨死前塗聖油、婚姻、受命為神職人員的儀式。

(巴利《大般涅槃經》V, 3, [p. 138], 英譯 Dialogues of the Buddha, Pt. II : 150 ; 參見：元亨《漢譯南傳大藏經》第七冊，頁92)

因此，佛陀告誡弟子們：「阿難，不要因為尊敬如來的舍利而障礙你們自己。」(同上：154；參見：元亨《漢譯南傳大藏經》第七冊，頁95)

這個主題在《彌蘭陀王所問經》中再次被提出來，那先比丘告訴國王：

禮敬不是佛陀的弟子們應做的事，他們應當做的是去領悟所有因緣和合事物的真實本性；修煉覺照力；依照「念處」(禪修)的規則冥思；掌握一切心所緣的真正本質；與邪惡奮鬥並致力於自我(心靈)的良善，這些才是佛陀的弟子們應當做的。禮敬的事就留給他人——神或人們去做。(《彌蘭陀王所問經》，IV, 3, 25)

當代佛教徒中也出現同樣的觀點。甚至在那些被我的緬甸助手，描述為「新教徒」的極少數緬甸村民(出家與在家)中，也有其迴響。如一位比丘這麼評論：「博學與老參的佛教徒能完全不需要佛像，直接專注於佛陀的教法。佛像是那些需要具體象徵的普通人的拐杖。」

一位在家居士表達了同樣的看法，他說：「假使你穿著鞋子進入佛塔中，也不致於下地獄，脫鞋入寺不過是個傳統罷了。儀式也是如此。佛陀捨棄了音樂、鮮花與其他所有世俗的事物，現在，我們為什麼還要供養他這些東西呢？」

同樣地，在談到禮拜佛像時，一位在家居士這麼說：「佛像不過是一塊像洋娃娃的木頭，不應該去禮敬它。」

即使如此，他們並不打算捨棄佛教的禮敬儀式。就如一位比丘說：「人們對普通人表示尊敬，那麼我們對於佛陀，應該增加多少尊敬呢？」在我的樣本中，半數以上的比丘，贊同涅槃佛教對儀式的這種

態度。對他們來說，佛教崇拜的外在目的，無論如何，並不是工具性，而是表意性的。從他們的觀點來看，禮敬佛陀主要是為了淨化內心。佛教的虔誠使得人們專注於佛陀與佛陀的教法（能漸漸提昇適當的道德與精神行為），但卻不能幫助人們證入涅槃。因為，涅槃是需要禪修而得；也無助於得到較好的來生，因為那需要福德。同樣的，這些比丘中，也有人指出，佛教的禮拜雖然對立即的、功利的目標無所助益，卻有助於禮拜後的心理影響。禮敬者藉由禮拜而擁有平靜的心，增加自己的信心，因而提供他情感上的力量，以追求當前的世俗目標。

＞業力佛教——產生未來果報的工具性儀式

這種涅槃佛教對儀式的態度，只呈現於緬甸極少數人中。至少，禮敬佛陀舍利廣泛地被受持，因為它不僅是尊敬佛陀的一種方式，也是獲得更好來生的方法。這種行持很明顯的得到經典的認可，但卻與某些上座部佛教闡釋者的見解相反。尤其是在「經藏」中，有非常多的段落提到禮敬佛陀、佛塔與佛舍利的功效。在《法句經》中，pūjā指的是一種尊敬的態度；而在較後期的著作中，它則是指一種會產生未來果報的工具性行為。在某一部經中，佛陀親自告訴阿難，應於「四衢道」為佛陀（還有辟支佛、王中之王與佛陀的真正聲聞弟子）建塔。

「不管誰在那兒放置香花、塗或虔誠禮拜，或於其前平靜自心，他們都將有長久的利益與喜悅。」（巴利《大般涅槃經》V, 11, [p. 142]，英譯 Dialogues of the Buddha, Pt. II : 156；參見：元亨《漢譯南傳大藏經》第七冊，頁96）

所謂的利益與喜悅，則由下面的偈頌得到解釋：「由於這些儀式，許多人的心會變得平靜與快樂；因為在該處使得心平靜與滿足，身壞命終時，將生於快樂的天界。」（同上：V, 12；參見：元亨《漢譯南傳大藏經》第七

冊，頁97)

為了避免上述這些段落引生誤解，在此，我將針對它們的意義，提出三點評註。容我先加一句話，依據觀察，緬甸的比丘們常做這樣的評論，在家居士反而較少。三點評註是：第一，經文中所提到的報酬，是禮敬佛陀的結果，而非佛陀賜予的恩惠。第二，這些報酬不包括證得涅槃。第三，報酬並非供養本身的必然結果，也不能產生任何福德，而是伴隨著供養，所產生平靜與快樂的心理改變之結果。一個人的來生受其心理狀況的影響很大，尤其是臨命終時的內心狀態，這在佛教是個非常重要的觀念，我們將會再觀察到這點 (4)。

供佛功德

時代稍晚的資料——《大事》(Mahāvastu) (5)，對於獻給佛陀的供品種類與將得到回報承諾的描述，就更加誇張了。佛陀的功德無窮無盡，善德無可限量，所以，獻給佛陀的供養也就「無窮無盡、不可思議、無量無邊與難以形容」。因此，一個人「以花鬘、香、幢幡、音樂、膏等敬供佛陀，其功德是無法測度的。」(《大事》·Vol.2：329) 經文繼續說：「禮拜者藉由對塔的禮拜而變得富裕、豐足、輝芒閃爍、榮光熠熠，或成為偉大的轉輪聖王、天人、帝釋，並以其美貌而聞名等等。」(同上：329-54) 這些報酬敘述得極為詳細，總共用了25頁才說盡。

另外一部較後期、但較正統的《彌蘭陀王所問經》就沒有描述得這麼誇張。既然佛陀已經入滅，顯然他再也無法接受供養。不過，那先比丘還是向彌蘭陀王保證，建塔會產生很重要的果報。

「大王！世尊已經完全（從生死輪迴中）解脫，他不會接受供養。假使天或人蓋了一座建築物以放置如來的舍利珍寶，佛陀並不會接受他們的禮物。但是，由於這些人的智慧而禮敬至善者的成就，他們自

身將達到三種善趣之一（投生為人、天或阿羅漢）。」（《彌蘭陀王所問經》，IV, 1, 11）

本經稍後又提出同樣的論點：

「就好比扇子與布扇是產生風的方式，如來的智慧珍寶與舍利則是產生三種成就的方法。當人們為熱氣所逼、為高溫所苦，能藉由扇子與布扇產生微風，以舒解熱氣、降低溫度。同樣的，雖然佛陀已經涅槃，不會接受供養，天與人仍可藉由禮敬舍利與如來智慧珍寶，心中生起良善，而舒解三火熱惱的折磨。大王！儘管已涅槃的如來不會接受這些禮敬，但這樣供養如來，卻仍然具有價值並會產生結果。」（同上）

我們注意到《彌蘭陀王所問經》所允諾的報酬，其依據的結構與《大般涅槃經》所強調的一樣，而這兩者與《大事》所強調的不同。《大事》強調的是：報酬是源自於禮敬佛陀所產生的功德；前兩部經則

(4) 以下這些觀察是當代一位錫蘭比丘所做的評論：為了讓西方知識份子閱讀乃印製成書。這些觀察所提出的佛教崇拜的觀念，是為了引起西方人文主義者的興趣，而非對正統佛教精確地描述，更不是說「基層群眾」的佛教。

對佛像表示尊敬，只不過是有讀過書的人，以花、香與類似於尊敬的象徵物，向偉人的塑像或紀念物致敬的一般作為。佛教徒在佛像前所說的話，是對佛陀德行的冥想，是一種渴望擁有類似德行的表現。對菩提樹的致敬，也是一種感恩的表現，因為菩薩是在菩提樹蔭下成就佛果的。（Ananda Maitreya Nayaka Thero, in Morgan (ed.) 1956 : 130 — 斜體字為作者所加）

在同一冊書中，一位緬甸比丘也表達了相同的看法。他寫道：真正的佛教徒並不禮佛，也不在佛像前祈禱，以期待在世時享有任何世俗的利益或感官的快樂，更不期待死後處於快樂的國土，如天堂。（U Thittila in Morgan (ed.) 1956 : 75）

(5) 《大事》一書是一部律典，雖不是上座部聖典的一部分，卻屬於與上座部同期，並由同樣傳統所分支出的一派。

是強調：報酬來自於對禮敬佛陀所產生的心理改變。所以，《大般涅槃經》提到「平靜的心」，《彌蘭陀王所問經》也提到「禮拜者身上生起的良善。」在當代的緬甸，這兩種結構都同樣被強調。

朝聖功德

經典不只認可佛教的禮拜是達到較好來生的工具，同樣地也認可了佛教的朝聖。因此，佛陀曾詳述四種朝聖中心與朝聖的果報。

「阿難！諸信仰者、僧伽的比丘與比丘尼，或善男子、善女人，會來到這些地方，並說：『這是如來誕生的地方』，或『這是如來成道的地方』，或『這是如來足跡行過的轉無上法輪的地方』，或『這是如來入無餘涅槃的地方。』

阿難！充滿信心且正在朝聖的人們，當他們身壞命終後，將投生到天界的樂土。」（巴利《大般涅槃經》V, 8, [p. 141]，英譯 Dialogues of the Buddha, Pt. II : 154；參見：元亨《漢譯南傳大藏經》第七冊，頁94-95）

看來是由於以上這具權威性經典的認可，難怪在我的樣本中，大部分的緬甸在家人與約一半以上的緬甸比丘，會強調禮敬佛陀在工具性與表意性的價值。（然而令人驚訝的是：他們之中沒有任何一個人，能引經據典證明自己態度的正確，遑論提出經典的出處！）依照他們的說法，有兩種佛教的禮拜方式，可以使一個人獲得更好來生的機會增加。第一，以供養與禮拜來禮敬佛陀，供養所產生的功德，會使得人們的來生更好。第二，禮拜有助於達到良善的內心狀態，如我們已注意到的，人的來生絕大部分是取決於其內心狀態。如果一個人在很平靜、慈悲與不執著等的狀態下過世，他將會有個快樂的來生。

到目前為止，我們一直是在以較好來生為目標的業力佛教的背景

下，討論工具性儀式。相對的，如我們已見的，消災佛教純粹是站在

工具性的立場來看待儀式，其目標是為祈求在今生中得到保佑。構成這種與其他兩種佛教的實際儀式，將在下面的章節中敘述。

兒童的觀察記錄

假設成人的宗教信仰，是由孩童時所擁有的信仰發展而來的，又假設孩童的信仰在其長大後的內心留下了些許痕跡，那麼，去了解什麼信念的孩童具有什麼樣的儀式行為，是一個很有趣的事。為了得到初步的答案，我訪問了年紀從7到12歲不等的19位孩童，當中有12個男孩、7個女孩。我問他們四個簡單的問題：（一）是否曾經禮拜佛陀（shi.khou）？如果有，多久禮拜一次？（二）為什麼要禮佛？（三）是否曾經向佛陀祈求？（四）是否希望藉由祈求實現任何目標？這些孩童的回答與其中所顯露出的發展趨勢，提供了許多訊息。

禮佛——對佛像或佛陀的其他象徵五體投地，是這些孩子們很普遍的行持，然而，他們禮佛的頻率卻大不相同。19人中，有8人是晚上睡前禮佛；10人不固定時間；1人每天禮佛一次；早上醒來與晚上睡前各一次。禮佛的目的，大多數人（19人中有12人）是為了得到功德；較少數人是為了成為天神、或避免各種危險、或達到某種物質上的好處與逃避地獄等特定的目標。

絕大多數的孩童（19人當中有14人）讀誦「佛教通用祈禱文」（Buddhist Common Prayer，見第九章），作為他們崇敬佛陀的一部分。少數人讀誦其他傳統的禱辭，如「三種災難」（佛陀！請幫助我免於疾病、戰爭、饑荒等三種災難）。除了這些正式的祈禱辭以外，大部分的孩童有自己的祈禱辭，以達到某些個人的目標或目的。幾乎不變地，這些祈禱辭都是對佛陀說的，而且都採用以下兩種形式之一：「佛陀！願我得到（或實現）…

…」；或「佛陀！請幫助我得到（或實現）……」。這些孩童所期望得到的目標十分有趣：9人祈求物質上的東西，如鋼筆、戒指、手錶、食物、衣服等；3人祈求遠離特定的威脅或危險；2人祈求生病的父母早日康復；各有1人祈求父親不再喝酒；出外旅行的父母親早日返家；自己能證入涅槃；自己來生富有，或者穿耳洞的典禮早日舉行。

觀察孩子們祈禱辭的發展趨勢，提供了許多有幫助的資訊。其中共有六點將敘述如下：在10歲以前，沒有任何一位孩童為特定的目標而祈求（即祈禱辭中沒有任何的請求）；11歲的孩童，相信佛陀會親自回應他們的祈願；11歲以後的孩童，則相信自己的祈禱，會得到佛陀或天人的回應；12歲以後，則相信佛陀若要回應他們的祈求，他不會直接地回應，而是幫助他們實現自己的目標；12歲以後的孩童，所作的祈願與來生的目標有關，而非關於現世。最後，在12歲以後，他們相信禮佛會自動產生功德，而非佛陀賜予功德。總之，到了12歲，這些孩童已因年長而捨棄了他們對於禮佛與祈求的特殊概念，並習得成人所持有的規範性概念。

（編者按：本文摘譯自麥爾福·史拜羅（Melford E.Spiro）所著《佛教與社會》（*Buddhism and Society*）一書。文中部分標題為編者所加。）

節氣「立春」已過，百花齊放，萬物正欣欣向榮之際，紫竹林精舍門前那棵火燄木，卻斯樹獨憔悴地枯萎到只剩下半節枯榦。每當黃昏路過，看它斜映夕陽，所顯出的那份淒清與落寞，真令人不捨。所幸，枯榦下半節有一小洞，長顆小榕樹，寄榦而生，還稍帶點綠意。

精舍其他花木的榮枯更替，我印象並不深刻，唯此火燄木則感受特別強烈。因為，此樹來歷不同凡響。從嘉義農場移植過來時，特以厚厚的稻草裹身載運而來，在許多人的圍觀與祝福下種植，後又加土培植，精舍對其呵護可謂備至。

移植後，在精舍的照顧下仍有一段榮景。彼時枝葉茂盛，樹高直逼屋頂，開出來的花朵紅似火燄，美麗極了。有時鳥兒在此鳴唱，歌詠念佛念法念僧的殊勝；更有人在樹前，取景留念。後來經過颱風一次次的摧殘，折斷的樹枝還沒長出來，豈堪又經年年剪枝截枝，終成現在這半節禿榦，在那兒示現著生生滅滅的道理。凡有生必有滅。而我想到阿里山的神木，要撐得天時、地利、人和，歷經五千年，是何等地堅毅，與充沛的生命活力啊！

令人不解的是：它的繁榮期為何如此短暫？後得知：因為它的底部是鋼筋水泥的地下室，土層既淺，當然沒有充分的空間，讓喬木的根部發展，逐漸成為今日的相狀。原來種植植物除光與熱外，還要給它充足透氣的泥土，涵養水份與養份，以供根部吸收。透過莖部往上送，枝葉、花果乃得以成長繁榮，所以根莖葉與花果，事相上雖有不同，卻是同體，而且相互依存。不是嗎？

普賢行願品提到恆順眾生時，亦以一切眾生為根，諸佛菩薩為花果的譬喻，說明菩薩的修行亦當如同培植花木一樣，往下要固土培根，這根要深，就要給自己也給別人一些泥土——布施、利行、愛語、同事，它可是涵養大悲水與菩提心的地方啊。

諸位善信進出精舍時，可不要忘了向火燄木「致意」，它在向我們說法，既說「諸行無常」的道理，也說「上求下化」、「恆順眾生」的重要及法則。

巴利語 Garudhamma，敬法或重法

釋見豪

巴利語 garudhamma，梵文 gurudharma，藏文 bla-maṅ-chos，中文有不同的翻譯法。本文欲藉 garudhamma 的意思來了解《巴利律》第五敬法 garudhamma 到底是指什麼樣的違犯，以及 garudhamma 在成為專用於指女眾出家後應守的戒法前，它可能的意思是什麼。

前言

敬法、重法 garudhamma 在三藏中最常出現的是與 atṭha (八) 合成一個詞 atṭha garudhamma (八敬法)。每部律對於 atṭha garudhamma 一詞都有不同的翻譯，如：八敬法、八重法、八尊師法、八不可越法、八不可過法、八不可違法等。依據三藏資料，八敬法是佛陀姨母摩訶波闍波提與釋迦族女請求出家時，佛陀為其所制的八條規約。其中，《巴利律》第五條規定（本文將以第五敬法稱之）：「若比丘尼犯了重法 (garudhammaṃ ajjhāpanāya)，須於二部僧中行半月的摩那埵法。」⁽¹⁾ 本文欲從探討 garudhamma 的意思來了解：第五敬法的 garudhamma 到底是指什麼樣的違犯？以及，garudhamma 一字成為比丘尼的專有名詞前，它可能的意思是什麼？

問題的澄清

《巴利律》第五敬法中的 garudhamma，在相對的梵文《根有律》版本用的是 gurudharma。前言所提到的問題，緣於各部律對 garudhamma 不同的理解而有不同的翻譯，乃質疑：garudhamma 到底指的是什麼樣的罪？這些不同的解釋可分為以下幾類：

> 僧殘罪

《巴利律》第五敬法並沒有解釋 garudhamma 是什麼意思。《中部尼科耶》註釋書（Manorathapūraṇī）將之解釋為僧伽婆尸沙。另外也有幾部漢譯經律藏翻譯為僧伽婆尸沙（僧殘），如下：

《四分律》：若比丘尼犯僧殘罪，應在二部僧中半月行摩那埵。（大正22·923中）

《有部律》：若比丘尼犯僧殘罪，應從二部僧乞半月摩那埵法。（大正23·345下）

《瞿曇彌經》：比丘尼若犯僧伽婆尸沙，當於兩部眾中，十五日行不慢。（大正1·606上）

漢譯《根有律》：苾芻尼若犯眾教法（2）者，應二眾中半月行摩那卑。（大正24·351上）

若將 garudhamma 解釋為僧伽婆尸沙所產生的問題，有下列幾點：

◎如果 garudhamma 指的是僧伽婆尸沙，為何不直接用 saṅghādisesa（僧伽婆尸沙），反用 garudhamma 一字，而造成意義上的模糊呢？

◎何以 garudhamma 一字用於指稱八敬法（aṭṭha garudhamma），又用在第五敬法裡，且意指僧伽婆尸沙，導致一個字在同一個文脈裡有不同的意思呢？

（1）依據《巴利律》註釋書，摩那埵（mānatta）是為表示尊敬與令僧眾歡喜，《毘尼母經》：「摩那埵者（秦言意喜），前唯自意歡喜，亦生慚愧，亦使眾僧歡喜。由前喜故，與其少日；因少日故，始得喜名。眾僧喜者，觀此人所行法不復還犯，眾僧歡者言：『此人因此改悔，更不起煩惱，成清淨人也。』是故喜耳。」（大正24·811中）

（2）《根本說一切有部苾芻尼毘奈耶》：「此二十法，苾芻尼雖犯而有餘殘，是可治故，名曰僧殘；又因眾教示而罪得除，亦名眾教。」（大正23·932中）

◎ 如果當摩訶波闍波提請求出家時，佛陀已完成僧伽婆尸戒法的制定，凡是犯此類戒法的比丘尼，須行半月的摩那埵法，那又何需再規定於八敬法中呢？

由此或許可以推測：譯者依戒文後面出現行半月摩那埵法的處罰，而認為 garudhamma 就是指僧伽婆尸沙。

> 八尊法

《律二十二明了論》（大正24·670下）：「若比丘尼犯隨一尊法，於二部僧應行摩捺多（即摩那埵）法。」有別於其他部律將 garudhamma 解釋為僧伽婆尸沙，這是唯一將 garudhamma 指涉為「佛為女眾所制的八條戒法」的原始資料。若將 garudhamma 解釋為八尊法，那麼此一敬法就是在說明，比丘尼違犯了任一條八敬法的處罰方式。這樣的解釋比僧伽婆尸沙更有可能。但對以下的問題仍須找到合理的解釋：

◎八敬法中，有些規定也出現在比丘尼戒的波逸提法。何以同一條戒違犯後卻有重輕不同的處置：一是行摩那埵法，一是向其他比丘／比丘尼懺悔？也許，就如印順導師所說：「……八敬法也就漸化為學處，而編入『比丘尼波羅提木叉』的『波逸提』中。……」（《印順·呂澂佛學辭典（上）》頁87）。但是就受持上而言，若對於這些同時規定於八敬法與波逸提中的戒法有所違犯，要如何依循輕責呢？

《四分律》、《五分律》、《根有律》稱八條戒法為八不可越法、八不可過法、八不可違法，若是這些律藏的梵文本用的是 *aṣṭa gurudharma* 字，何以在漢譯會被翻譯成「不可越（過、違）法」呢？因為 *gurudharma* 重法或敬法的意思，不僅沒有越、違或過的意思，也沒有否定的意思，怎會翻譯為不可越（過、違）法。依此推測：一開始用於總稱八條戒

的名稱，也許與第五敬法中的 *garudhamma* 並不是用一樣的字詞。除非，譯者已從 *gurudharma* 做進一步的詮釋，認為這八條戒法是重要的，所以不可以違越。

> 麤惡罪

《五分律》(大正22·185下)相對於《巴利律》第五敬法的內容是：「比丘尼犯麤惡罪，應在二部僧中半月行摩那埵，半月行摩那埵已，應各二十僧中求出罪。」其中，相對於 *garudhamma* 的是「麤惡罪」，梵巴語為 *duṣṭhulāpatti / duṭṭhullāpatti*；而《五分律》比丘尼戒中的十七僧伽婆尸沙法，用的是「僧殘」一詞。由此可推測，此處的「麤惡罪」應該不是指犯僧殘的戒法。有關麤惡罪所指涉的違犯將於下文探討。

> 語意不清者

《中本起經·瞿曇彌來作比丘尼品》：「比丘尼自未得道，若犯戒律，當半月詣眾中，首過自悔，以棄驕慢之態。」(大正3·158下)

《僧祇律》：「比丘尼二部眾中，半月行摩那埵。」(大正22·475上)

在八敬法的戒條裡，《僧祇律》並沒有說明犯什麼罪要在二部眾中半月行摩那埵。卻在解釋「半月摩那埵」(3)的字義時提到：比丘尼越敬法或犯僧伽婆尸沙，應二部眾中半月行摩那埵。這可能是翻譯者對手稿裡的 *gurudharma* 不知道如何翻譯，為避免矛盾故不翻，卻於解釋時，把兩種可能的意思都列出來。

(3)《摩訶僧祇律》：「半月摩那埵者，若比丘尼越敬法，應二部眾中半月行摩那埵；若犯十九僧伽婆尸沙，應二部眾中半月行摩那埵。」(大正22·475上)

從以上各種翻譯來看，garudhamma 一字的語意是分歧的。漢譯經典翻譯的依據，不是根據梵文本就是來自印度僧人的口述。如果所依據梵文本是 gurudharma，gurudharma 是指重法或敬法的意思，為何會把 gurudharma 翻譯為僧伽婆尸沙呢？如果是出自印度僧人的口述，是否連這些傳述者都已經不清楚第五敬法的 garudhamma 指的是什麼了？

綜合以上的資料，第五敬法裡的 garudhamma 有三種意思：一是指八敬法本身的違犯；一是指僧伽婆尸沙；一是麤惡罪。前二種的違犯意思清楚。以下將對麤惡罪與 garudhamma 的意思與關係做一了解。

Garudhamma、garuāpatti 麤惡罪的語意關係

> Garudhamma

看到 garudhamma 很自然地聯想到 aṭṭha garudhamma (八敬法)。但是在《巴利律》中，除了在摩訶波闍波提求出家的典故外，garudhamma 一字也用在指：一位比丘／比丘尼或是在家居士違犯了重罪。此時的重罪又該如何解釋呢？

garudhamma 用於比丘的情況

依據《巴利律》比丘戒廿一條 (Vin. IV, 51)，當比丘尼向比丘求教誡時，被選為指導比丘尼的比丘應具有八個條件。其中之一，就是不可以「違犯重法」(garudhammaṃ ajjhāpannapubbo)，那麼此「重法」對比丘而言是指什麼呢？依據覺音在註釋書 (Samantapāsādikā) 裡的解釋，garudhamma 是指比丘在未出家前，仍是居士身時，不可與比丘尼、式叉摩那尼、沙彌尼違犯淫戒的重法。依此看來，用於比丘的 garudhamma，意指比較嚴重的違犯。

garudhamma 同時用於比丘與比丘尼的情況

在《巴利律犍度·小品》的師徒關係規定裡提到：若有師父或徒弟違犯了重法 (garudhamma)，必須接受別住的處置時，師徒任何一方都要去尋求僧團來處理。另外，在安居規定裡，允許比丘／比丘尼於結夏安居期間外出的條件之一是：如果有一比丘／比丘尼違犯重法 (garudhamma)，被邀請去處理犯罪事的比丘／比丘尼可請假外出。

以上兩個同時用於比丘與比丘尼的 garudhamma，相對於漢譯資料《四分律》、《僧祇律》與漢譯《根有律》都直接翻譯為僧伽婆尸沙，而《五分律》用的是麤惡罪。德國學者 Ute Husken 認為：garudhamma 對比丘而言是指僧伽婆尸沙；對比丘尼而言是指八敬法。筆者則認為：如果 garudhamma 已成為比丘尼的專有名詞，便不可出現「同一個字在相同的規定裡有不同意思」的情形。

根據以上的資料，garudhamma 的意思可以解釋為嚴重的違犯 (a serious offence, a grave offence)。本文將藉由另一個字 garukāpatti 與 duṭṭhullāpatti (麤惡罪) 來釐清：是否在 garudhamma 成為比丘尼的專有名詞前，就是指「重罪」這樣普遍的用法。

> garukāpatti

在巴利的經、律藏中 (Vin. II, 204, M. II, 248)，另一個意指嚴重違犯的字是 garukāpatti，《中尼科耶》解釋 garukāpatti 是波羅夷，或是等同波羅夷 (Pārājikasāmanatena)。梁那摩利 (Nāṇamoli Bhikkhu) 與菩提比丘 (Bodi Bhikkhu) 將 pārājikasāmanatena 解釋為僧伽婆尸沙，或是即將構成波羅夷罪的最初階段。依此可知，garukāpatti 是違犯比較重的戒法。

> duṭṭhullāpatti (麤惡罪)

duṭṭhullāpatti 麤惡罪一字出現在巴利比丘波逸提9 (比丘尼波逸提105)，與比丘波逸提64 (若比丘尼犯此戒，則屬於波羅夷7或8)。此兩條戒：一是說比丘／比丘尼隱藏另一比丘／比丘尼的麤惡罪，犯波逸提；一是比丘向未受大戒者說另一比丘的麤惡罪，犯波逸提。各部律對麤惡罪的解釋，不是意指波羅夷，就是僧伽婆尸沙，或兩者都是 (4)。

由以上資料，garukāpatti 與 duṭṭhullāpatti 之意，都可能指波羅夷或僧伽婆尸沙或二者兼俱。那麼 garudhamma 也可能有相同的指涉，意指嚴重的違犯。這或許可以說明在戒律未發展完成時，亦即波羅夷與僧伽婆尸沙的戒法、戒名未出現時，比較重的違犯都是使用 garudhamma、garukāpatti 與 duṭṭhullāpatti (麤惡罪) 一詞來涵蓋。

garudhamma 與摩那埵處置法的關係

摩那埵法 (mānatta) 是用於處置犯了僧伽婆尸沙法而沒有隱藏罪行的比丘。若一開始違犯便隱藏罪行，則要先處以「parivāsa」(別住)的處罰。然而，對違犯僧伽婆尸沙的比丘尼而言，不管最初有沒有隱藏，都只有摩那埵的處置。因此，我們可以推測：在 garudhamma 一字還沒有發展成為比丘尼專有用語「八敬法」之前，僧團對違犯比丘、比丘尼的處罰制度亦尚未健全時，garudhamma 就是指違犯嚴重罪法的意思，也可能包括類似波羅夷或僧伽婆尸沙的戒法。如果此推測成立，或許要問：為什麼違犯了重法 (garudhamma)，只處以犯僧伽婆尸沙的摩那埵呢？

斯里蘭卡學者帝拉謝克拉 (Dhirasekera) 指出：依據律藏所示，一個人在接受 parivāsa 處罰時，幾乎與接受摩那埵的處罰是一樣的。雖有

parivāsa與mānatta不同名稱之分，其處罰的意義都是讓犯戒者不與大眾共住一處，且在此期間失去一些權利。釋若學在 *Controversies Over Buddhist Nuns*（暫譯《有關佛教比丘尼的幾點爭議》，頁148）一書中解釋波羅夷字義時提到：在最早期的僧團，最嚴重的處罰大概就是讓犯戒者不與大眾共住一處，所以波羅夷戒法的結罪是「得波羅夷不共住（asmvāsa）」⁴。因此，在僧團處罰制度健全發展的過程中，不管是parivāsa、mānatta或asmvāsa，都是指不與大眾共住的意思。所以，一開始應該沒有不共住（asmvāsa）、別住（parivāsa）與摩那埵（mānatta）名稱之分，等到僧團的法制制度健全後，才有如此詳細分類的處罰方式。所以，第五敬法也可以解讀為：「比丘尼若犯嚴重的罪過，則要接受與大眾別住的處罰」，唯發展過程中，第五敬法的意義已經模糊了。

結語

本文針對八敬法中第五敬法裡「重法garudhamma」的意思提出討論。之所以構成討論，是因為garudhamma在漢譯本的翻譯裡有不同的意思，表示翻譯者對garudhamma / gurudharma的字義沒有一致的瞭解。根據《巴利律》中出現garudhamma一字的資料，以及garukāpatti、duṭṭhullāpatti的用法，本文推測：在garudhamma一字成為aṭṭha garudhamma（八敬法），用來專指出家女眾該受持的八條戒之前，

（4）《摩訶僧祇律》：「波羅夷、十三僧伽婆尸沙，是名麤罪。」（大正22·377上）；《四分律》：「麤惡罪者，四波羅夷、僧伽婆尸沙。」（大正22·639中）；《根本說一切有部毘奈耶》：「麤惡罪者有二種，謂波羅市迦罪、僧伽伐尸沙罪。」（大正23·834上）；《根本說一切有部苾芻尼毘奈耶》：「麤惡罪者有二種，謂他勝罪及眾教罪。」（大正23·983下）

garudhamma 只是意指嚴重違犯的普遍用法。所以第五敬法中的違犯 garudhamma，並非指八敬法本身，亦非指僧伽婆尸沙法。由此來看，八敬法 aṭṭha garudhamma 與第五敬法中 garudhamma 的關係，依照道理，是先有戒法的規定，才有處罰的方式。也就是說，要先有其他敬法的出現（其他七條敬法），才有可能產生違犯敬法後的處罰方式（第五敬法）。我們發現：第五敬法的 garudhamma 意指「嚴重違犯」，這也許是 garudhamma 一字最早的用法與意思。等到其他敬法逐一出現後，從敬法內容來看 garudhamma 的原意，已經變成是尊敬、接受比丘僧教導的「八敬法」。

針對第五敬法中 garudhamma 一字字義在各部派的不一致，就足以令人質疑：八敬法是否為佛陀所制定？否則何以從佛世開始，因比丘尼成立而制定的八敬法，會在佛教流傳的過程中產生字義了解上的分歧？此需要專文另外討論。備受爭議的八敬法，雖然真實地記載於三藏經典裡，但是重新考慮經典結集的方式、僧團當時的時代背景、各部派八敬法內容的不一以及八敬法與比丘尼戒法的衝突，以客觀的態度還原歷史的真相，重新看待八敬法的精神意涵，了解八敬法出現於當時代的意義，是非常必要的功課。若只是一味從卑尊的立場去思維，而引生種種對立，則將無法助益僧團的和合永續。

(本文摘譯自 Yeh, Chao Hsiang, 'A Study and Reevaluation of the Accounts of the Establishment of the Bhikṣuṇī saṅgha with Reference to the Eight Gurudharam and the Sikṣāpadas' (unpublished Ph.D thesis, University of Bristol, UK,2002)，並加以修改與補充。)

● 行道心誌 ●

不要怕

如果沒有外境的試煉
我們怎麼知道自已的成績如何

並非去尋求一個完美
而是學得安頓自己與面對世間的能力
在自己與世間的共處中
尋得一條解脫的道路



(圖文／釋自州)

教育

聽見 生命的 聲音

香光尼僧團 紫竹林精舍 小學心智教學報導（二）

有一粒種籽，
睡在泥土裡，
一天，
他醒了，
覺得很舒服，
不由得把身子伸一伸。

.....

是誰在啾啾地談話？
身旁飛舞的是蝴蝶嗎？
陣陣撲鼻的香味從哪兒來？
清晨的露珠好甘甜，
最舒服的是躺在暖暖的太陽下，

.....

那是什麼聲音？
好似熟悉卻又陌生。
雨季剛剛過去，
在四周喧譁的熱鬧中，
緩緩閉上眼睛，
聽
那生命的聲音。



千手播種

紫竹林精舍 青少年弘化志工團 釋自晟

「一切眾生，而為樹根；諸佛菩薩，而為華果。

以大悲水，饒益眾生，

則能成就諸佛菩薩智慧華果。」《大方廣佛華嚴經·普賢行願品》

「問渠那得清如許？為有源頭活水來。」青少年弘化志工團從民國七十九年至今，走過十五個寒暑，無有間斷。這期間數千個青少年生命得以受到潛移默化，是因為背後有一雙又一雙平凡的手護念著。這一手牽攜著那一手，手手連結，千手相連，默默地為人間，播下慈悲智慧的希望種子。耕耘著自己的心田，也耕耘著青少年的心田。期望時節因緣成熟時，結成累累的醒覺之果。

牽攜播種的千手，來自社會各階層，有老師、經理、護士、公務員、技工員、家庭主婦等。他們經過佛法薰陶後，除了經營自己的事業、家庭，更願意布施時間、心力，放下在社會上的種種身段，以「繁華落盡見真淳」的心情，貼近青少年的心，以「志工」為共同的名字。因自己受到佛法中的利益，所以願意更進一步學習分享與回饋，做青少年永遠的朋友，陪伴他們走過生命悲喜之流，探尋醒覺之水的源頭。

晨間，我與志工們走在校園裏，耳邊聽到響亮愉悅的童音，輕揮著小手：「心智教學老師！老師好！」只看見志工們慈愛微笑著，走過去，大手握著小手。剎那間，我的心頭有一種莫名的感動，彷彿經典中「一雨所潤，卉木叢林，如其種性，各得成長」的呈顯。志工們

來自各行各業，進入青少年弘化志工團後，將自己地位、成就全部歸零，依各人的專長、性向，謙虛認真地學習教學法、青少年心理學、團體動力等，過程中常是生澀與趣味相互交錯著。志工們大都願意在這過程中教育自己，允許自己慢慢咀嚼，累積教學知能。而一份教案的產生，更是倍嘗艱辛的成果。上課前，志工們常將左鄰右舍的小朋友集合起來「試教」，看看教案流程是否順暢，經修改後，才到學校班級講授。有些志工需在上課當日早上，先向公司請假個一小時，去小學授課完，才匆匆趕回辦公室。這一路走來，我感受到志工們，他們個人並沒有得到任何光亮的勳章，卻擁有一顆誠摯愛念生命的心，在與有緣生命的交會處，閃閃發光。

茫茫業海中，人間每個生命的成長，除了自己的努力之外，更是許多生命的相互扶持。過程中，需要靜心地看與聽，方能體會：「一佛出世，千佛護持」這份淡淡悠長護念生命的胸懷，亙古貫今。



◎法師與志工共同為下一代生命找尋希望、智慧與慈悲的契機。（照片提供：紫竹林精舍）

志 工培訓

成長課程的規劃與執行

紫竹林精舍 青少年弘化志工團 張淑芳

「所有與我同行者，於一切處同集會；身口意業皆平等，一切行願同修學。」

為了讓下一代的生命有更理想的師資，
心智教學志工老師們不斷地充實與成長。

充實志工教學知能為養才

心智教學弘化志工成員來自佛學研讀班同學，學歷參差，背景不一，從眾多差異聚焦，並圓滿無礙地傳佈生命教育，誠非易事。更何況教學本是專業工作，若無教學理念與知能的基礎，教師與家長對心智教學難有信心。因此，訓練志工、充實志工教學的知能，是弘化志工團必須且應重視的部分。基於此，青少年弘化志工團便積極研發且確切執行志工培訓的養成過程。

志工培訓課程，可分為新志工培訓與例行性成長課程。新志工培訓課程又可分為：新志工初階的迎新訓練與進階的見習時期。在受完這兩個階段（約九個月）的訓練，便算是正式弘化志工團的一員。

新志工培訓

> 迎新訓練

新志工迎新訓練課程為期一日。早期曾外聘講師，在團體日臻成熟後，志工本身累積了相當的資歷，素質也逐漸提升，近年來，迎新訓練皆由團體自辦。迎新訓練課程的設計包括認識團體組織與運作、志工的職掌、弘化課程的了解等。為求深入淺出，更有教學經驗的分

享。第一階段課程內容偏向知性，目的在認識弘化與團體。一天的迎新訓練完畢，緊接著是「我們的約定」單元，說明團體的規約。舉凡團體與個人之責任義務，弘化教學應注意事項等，都是經大家討論定案而承諾遵守的。這一階段的用意，在讓新志工有機會重新思考自己參與校園弘化的可能性，而團體也可以再了解新志工，彼此都可以有更進一步的抉擇機會。

> 見習時期

第二階段為見習志工階段，此階段的志工養成採個別與團體成長並行。所謂個別成長是指教案寫作的部分，由執行秘書對新志工講解教案寫作，並進行個別指導。藉由二篇的實際寫作，讓新志工對書寫教案有較深入的認識。團體成長則是參加每週例行的成長課程。在課程見習方面，視因緣參加弘化的見習並學習擔任助教，這個階段需要約八個月的時間。後半段就是新志工驗收時刻，我們會舉辦新志工的演示教學，從教案到預講，每一位新志工由二至三位資深志工輔導並全程協助，最後在大堂演練展示。到這裡，見習志工完成了進階訓練，已正式成為志工團一員。



◎志工團的成長課程，目前由弘化志工團體自己設計帶動。（照片提供：紫竹林精舍）

例行性成長課程

團體例行性成長課程，每年約有四十次集會，時數約五千分鐘的訓練課程。課程內容分成四大類：佛法教義、教學知能、輔導知能與團體凝聚(請見頁84圖表)。各課程在每年度末，各組(分戒、定、慧、三學四組)先討論團體成長的需求與能夠提供的資源，再由執行秘書彙集統整。師資部分有外聘講師，或由學有專精的志工擔任講師。讀書會的安排也是一樣。

成長課程除了大堂課程外，還包括各組的組會。由組長帶領，提供教學單元的教案審議與預講。大家所設計的教案經過研討，內容更加充實也不會與佛法相悖離。除講授討論的方式之外，也運用比賽、遊戲等輕鬆的方式等進行，讓大家寓教於樂，在輕鬆中學習。另外，為了讓同學能發現自己所長，在每次成長課程前十五分鐘，也安排同學輪流上台獻藝，舉凡說故事教學、歌曲手語教學、遊戲教學等，都在這短暫時間裡讓大家充分交流、練習與分享。



◎志工們參與例行性成長課程，不斷地給自己加油充電。
(照片提供：紫竹林精舍)

每年歲末、年初舉辦志工感恩活動。夏季也會有一次的自強活動，邀約志工眷屬共同參與，共享法雨。除了團體所規劃的課程外，精舍為其他部門志工或信眾所舉辦的身心靈相關課程，及政府單位或民間機構所舉辦的研習



◎志工團每週小組組會，資深志工帶著新志工討論教案內容，傳承與分享弘化的經驗與知能。（照片提供：紫竹林精舍）

活動，也都會鼓勵志工積極參與，吸收新知。

在付出中成長

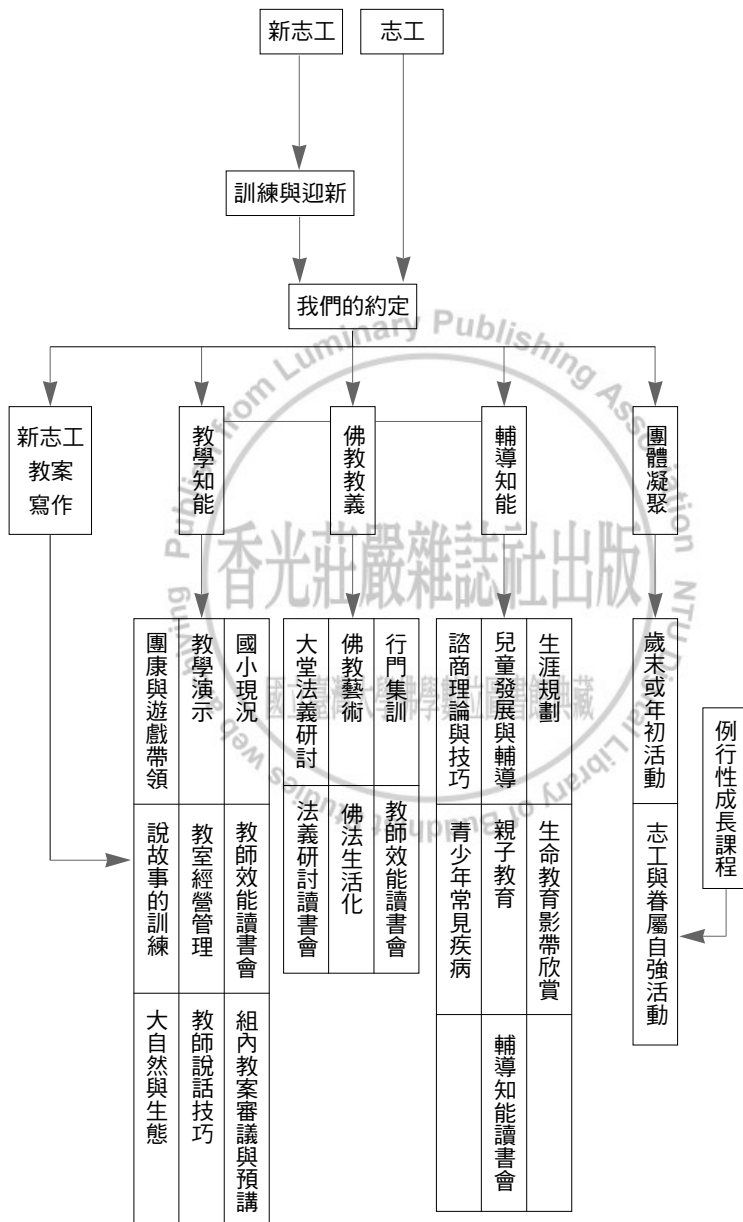
成長課程對志工之影響，就如活水不斷流注，源源不絕；而如此也才能提升品質，相互增上。數年來，志工成員參與情況相當穩定，能夠在付出中獲得成長的喜悅是重要因素之一。感恩精舍給予資源，促進校園弘化志工團體成長。讓大家都因緣共同參與、學習，步佛足跡，追隨法師的指導，無私無悔地付出，相互提攜，相互成長。

誰說志工付出無所得？



◎弘化志工的自強活動讓志工的家人也共同來參與並認識青少年弘化志業。（照片提供：紫竹林精舍）

紫竹林精舍 青少年弘化志工團 成長課程架構圖



心聲長流

趙素貞 等

感謝與感動

高雄市獅甲國小校長 趙素貞

生命是無價、無尊卑貴賤之分的，我們不但要讓孩子從小懂得珍愛自己、關懷別人；更要讓每個人都能體認到：「這個世界，就是因為有不同生命的存在，才顯得美麗可愛，多采多姿。人與人之間應該尊重彼此的差異、互相關愛合作，社會才會更加祥和，生命才能更有意義。」

獅甲國小向來重視生命教育。近幾年來，很榮幸有紫竹林精舍志工們加入，為本校學生規劃一系列心智教學課程。透過遊戲、故事、表演等方式，讓學生體認生命的美好；用自我覺察、靜坐的方式讓學生做自己情



◎獅甲國小校長、老師與弘化志工，共同為下一代的生命更善更好而努力。（照片提供：紫竹林精舍）

緒的主人。其宗旨在建立學生正向積極的人生觀，讓孩子快樂成長。

每當看到志工老師們到校，心中就有一份感謝與感動。志工們無私無我的奉獻，法師親切的笑語，正是生命意義的最高展現，為眾人的生命開啟一扇光明之窗。願此良善因緣長長久久，在每個幼小的心靈中點起一盞光明燈。讓孩子今後無論遭遇到任何困境，都能找到生命的泉源，掌握快樂的鑰匙！

深耕心靈的教育

高雄市愛群國小校長 孔令蓉

目前社會開放民主，強調人性化，保障人的生存與著重自我的發展。但由於整個社會環境變動太快，在這快速轉型過程，常顯現文化失調與規範脫序。因此，學校皆極力推廣品德教育——深耕心靈的教育，從小照顧、灌溉小小的心靈幼苗使之成長、茁壯，進而開花結果，能在快速變動的生活中優勢地生存，發出生命的光和熱，福蔭社會眾生。

「深耕心靈的教育」分成兒童、家長、教師、社會大學四個發展方向，對於兒童方面著重的關鍵理念在於：

- ◎品格：是決定一個人才成就勝負的關鍵。
- ◎基準：心智力量→誠實、善良、勇敢、負責任的品格特質。
- ◎讓孩子從容應付未來挑戰：未來的挑戰，如因為推行優生學，人才濟濟，職場飽和，謀職不易；經濟不景氣，造成創業不容易。
- ◎認清企業挑戰人才的新標準：
 - 一、具備資訊、語文能力：這是專才人員的基本能力。
 - 二、倫理為核心能力：合作、團結、尊重。

三、領導的新趨勢：智慧、道德第一，身教為先。

香光尼僧團紫竹林精舍的校園弘化，透過以佛法的戒、定、慧三學為內涵的心智教學，採用不具傳教色彩的佛法教材，與學校德育、體育、智育相通，尤其著重生活的體驗與實踐。本校兒童能有機會接受佛法自我覺醒的教育，學習重新認識自己，重新認識世界，養成健全人格，讓生命在快樂中成長。並能與社會形成良性互動，實與「深耕心靈的教育」相輔相成。所以本校接受推展心智教學的弘化教育。

幾年下來，接受「心智教學」的班級，確實感受到學童對於身心的調攝、端正行為、啟發善念、建立正向積極人生觀的心靈成長，皆有展現。能有此正向的社會資源來校輔導，也是本校學童之幸。



◎愛群國小校長、老師與弘化志工為這學期的心智教學課程劃下美麗的句點。（照片提供：紫竹林精舍）

人間菩薩

高雄市光武國小輔導主任 李清良

志工是人間的活菩薩，是美麗的天使。光武國小十分榮幸，六年多來有一群香光尼僧團紫竹林精舍的活菩薩，持續不斷為光武兒童實施「心智教學」，引領著我們的學生知足、感恩、善解、包容。在快

樂的學習中，學生不斷地向上提昇，增長智慧。因此而受惠的不僅是上千的兒童，參與的老師們更是受益良多。

光武國小除了對貴寺懷抱無限的感恩之外，也要特別謝謝張淑芳老師，是她串起了這一切的因緣。尤令人敬佩的是張老師永不停息的精神。在她退休之後，仍然積極扮演著推展「心智教學」的橋樑，讓活動能持續順利地進行。

我們相信、我們期盼：播放在光武的這些種子，有一天將會萌芽、成長，成為提昇社會向上的一股重要力量。也因為這樣的傳承，我們的世界將會變得更美、更好。

緣、源、圓

——實施心智教學快樂三部曲後記

高雄市光武國小教師團 林惠麗 等六人

英雄笑談因緣際會，創造時代的另一波奇蹟。而平凡如我們，只是一群渺小的教師、默默無聞的傳薪者，卻需肩負起承先啟後的重責大任，難免會有力不從心、疲乏倦怠的現象產生。尤其是現今的孩子們生活在優渥的環境中，將一切視為理所當然，不懂得設身處地為別人著想。因此當紫竹林精舍心智教學快樂三部曲適機出現時，猶如荒漠中的甘泉，注入了新的活力，成為我們最大的精神支柱。

為了寓哲理於遊戲、故事中，每星期一次的心智教學，在課程的安排方面煞費苦心，讓參與的志工老師們絞盡腦汁。從認識自我、啟發善念開始，進而調身調息、惜緣惜福、再創新緣為止，動靜皆俱，專為孩子們量身訂做。由「戒」入「定」進而產生智「慧」，循序漸進，涓滴成河，達到潛移默化的功效。恰如茫茫大海中的燈塔，指引

孩子們正確地走向光明之途。再次感謝精舍的志工老師，您們是善念的啟發者，惡習的終結者。讓孩子們終其一生面臨重大抉擇時，因為曾有您們的付出導引，才能以更開放的胸襟、積極的態度迎向人生。

凡事轉個念又是海闊天空，當調整好身心，又能快樂出帆囉！不論緣起、緣滅，皆能來去自如，不染塵埃。唯須常懷「受人點滴、必報以湧泉」的心境，讓生命之泉源源不絕的湧出，淵遠而流長，如此才能再創人生的另一個「圓」。



◎光武國小校長、老師與弘化志工鼓勵用心學習的同學。（照片提供：紫竹林精舍）

投入 嘗試 成長

紫竹林精舍 青少年弘化志工團 歐易典

聞法趣入

怎麼可能對艱深的佛法產生興趣而融入呢？這是在上初級佛學研讀班時所生起的疑惑。而在經過多年的薰習後，終也能了解箇中滋味一二。相同的，在「心智教學」上，小四的學生對什麼樣的教學內容會產生興趣呢？「有趣」、「快樂」的教學內容是首選。因此，在有趣快樂的課程中融入「法義」，成了我設計教案的主要方向。而搜集並了解小朋友的興趣，便顯得重要。

教材搜集

寫教案最怕的是「空」。腦袋空空不知如何下手、如何呈現？上哪兒尋找「快樂」的教材？我將時時觀照內心的覺察力運用在感官的搜尋上，並且能量常是全開的。在生活中、書籍裡、說的唱的，隨時隨地，日常周遭裡都會出現教材。若能敏銳地覺察並應用，就會有活潑生動的教材內容，這很辛苦但更有成就感。剛好家裡兩個小孩年齡相符，理所當然地也成了我實驗的對象，滿足了些許的親子互動，測試後對教材大致能夠拿捏得宜。

成長

「……兩年前上台拿起麥克風，手腳就會發抖的人，請大家看看我今天的表現，還可以吧？」大言不慚地在招募新志工時發出了這段信息，表示在加入志工團後，自信大大地提昇。另外，編寫戒組教案時，為了讓善種子愉快地植入幼小的心靈，發現潛移默化中，自己的行為也跟著轉變。讓我更高興的是，每當遇到教學上的挫折時，不但不會退縮或責怪自他，反而會激勵自己反省，能夠善解包容，進而產生同理心、思惟力去面對生活上所現起的煩惱及困惑。感謝法師們的耐心教誨，志工夥伴的激勵，及家人的護持，讓我再次發覺有限生命中的無限意義。



◎搜索枯腸寫教案，還要演示教學，希望呈現給學生時，是最好的。（照片提供：紫竹林精舍）

我的同修是精舍弘化志工

林姿吟

記不清是第幾個年頭了，每週四晚上我的同修一進家門，放下公事包後，總是匆匆忙忙的吃完晚餐就出門。做為同修的我就是負責及時把飯菜準備好，以免耽擱時間。除了精舍封山、公司客戶來訪或出差外，這已經是我們家固定的生活型態。

第一次有機會參加這個團體的活動，是在某一年的台東之旅。在遊覽車上記得是素楨唱起「你那來台東……」帶動氣氛，大家互相唱起隊呼，尤其以輝震的堪稱一絕；雅雲頂著灰白頭髮唱唱跳跳，令我及讀國中的兒子瞠目結舌。這是一個多麼有才華及快樂的團體呀。雖然，大家都有一把年紀，但是活力熱忱宛如赤子，當下就喜歡上這個團體了。我已連續幾年都參加志工的自強活動，更感覺這個「緣」的珍貴。

接著不知怎樣的因緣，同修接下弘化志工通訊的工作，而我也順理成章地幫忙打字和編輯。一開始並不會電腦編輯，請問人、看書，邊做邊摸索，總算也達成任務啦。雖不專業，但法師及志工們也都不嫌棄地接納，倒令我感到心虛。

幫忙志工通訊雖然佔用了些時間，但能早一步閱讀各位善知識人生的體悟也是樂事一樁，在菩提道上無形之中也提攜自己。感謝有這個因緣一逗腳手（閩南語），也歡喜地繼續護持同修當志工。

慧學課程的理念與設計

紫竹林精舍 青少年弘化志工團 程建華

心智教學快樂三部曲中的慧學單元，
是經由學習緣起法，發現世間的多變與相互依存的关系，
讓學生從生活中啟發智慧，改變觀念，過健康快樂的人生。

前言

佛法是慈悲的，更是理智的。兩千多年前，佛陀就已藉由五戒中的不飲酒戒告訴我們：要時時保持清晰的頭腦，建立正知正見，去面對當下的一切，過著有智慧的人生。因此，大至學佛者的趨向解脫，小至解決生活中的問題與煩惱，都脫離不了智慧。誠如西人薩提所言：「有智慧而不將其灌注於生活中的人，有如一個只耕田而不播種的農夫。」

教學目標

心智教學是要讓學生從生活中啟發智慧，改變觀念，過健康的人生。生活中的體驗，在彼此深層互動時，是產生智慧的最佳良機。如果適時融入佛法，將可以從不同認識中（譬如對生命有各種不同的看法、對待）找出相同的根源（如眾生平等、萬物依緣起而存在），並且予以圓融處理（如尊重生命、以善緣創造未來），過健康快樂的人生。因此，心智教學快樂三部曲的慧學，是希望讓學生藉由認識緣起法，發現這「緣緣」不絕的世界，是多變的，是相互依存的，進而啟發面對變遷的智慧，建立正確的抉擇力，創造美好人生。

「慧」的學習

慧學單元的教學目標是經由學習緣起法，以「重新認識世界，創造美好人生」。所謂重新認識世界，是指我們目前所認識的世界，構築在以「我」為中心的多層同心圓，當回應世間的態度是以無數的「我見」、「我執」為主導時，就容易造成衝突、紛擾與不安。佛法不講唯一的我或單一條件的因果，強調世間是相互依存的對應關係。若能培養以「緣起」來看待世間，重新認識世間是許多條件因緣的組合，那麼很多的迷惑與煩惱，就會逐漸地消除。對緣起的粗淺認識不難，只要將生活中的實例，從緣起的角度予以分析說明，小學生應能舉一反三。課程更希望能達到引導學生對緣起現象的自省自覺，奠定創造自己美好生活的能力，這才是本單元教學的重點。

「緣緣」不絕的世界是無常、無我的。因為「無常」，一切事物無法恆常持有，因此在擁有的當下，引導學生去珍惜，而不是在失去之後才來後悔。無常也不是壞事，因為無常，不滿意、不順遂的境界都有機會改變，這是體會無常之後的喜悅。「無我」讓我們更了解彼此互相依存的關係，不再以自我為出發點來看待一切人事物，如此關懷、感恩的心境也由此生出。

緣起法又可分主因與助緣，其中「緣」在因果的法則中扮演了重要的角色。緣也可以改變人生，除了創造新緣，還有改變現有的不良習慣及不正確的觀念，以新緣轉化舊緣，這亦是彩繪美麗人生的好方法。因此，以「緣」為主軸，慧學課程的單元有：看「緣緣」不絕的世界、惜緣惜福、「緣」來結果不一樣、忍辱練功房、彩繪美麗人生等等。

重新認識世界

整個慧學的學習過程都離不開「緣起」，以緣起來說明這個世界是因緣和合的事實。我們教學生「看緣緣不絕的世界」，重點是「看」，學習從緣起這個方向重新看待世間。以下即以教案設計重點作說明：

＞初步了解緣起的意義

知道世間的事物不是憑空而有的，必須在因緣和合下，才會生起和存在。

遊戲

每人發一張紙牌，正面已寫好字，背面貼上磁條。紙牌上的字如下：老師、學生、桌子、電燈、書、班長、點名簿、球、教練、球員、帽子、鞋子、觀眾、裁判、哨子、玻璃、數字、電池、指針、錶帶、螺絲、嘴巴、三明治、牛奶、吸管、塑膠袋、錢……。老師在黑板寫上「班級」、「球賽」、「手錶」、「吃早餐」四個詞彙。請同學上台將自己的紙牌貼在相關的詞彙底下。

老師先挑出幾個紙牌，問：「是誰貼的？為什麼貼在這裡？」接著，分析四個詞彙的組成條件。如「班級」是由老師、學生……等條件組合而成，這些條件就是班級的因緣。「球賽」由球、教練……等等條件組合而成。「手錶」、「吃早餐」等亦如是，引導學生從生活周遭的事例來了解因緣的意義。

因緣變，結果就變

隨意抓取幾個紙牌，放在一起可能組成什麼樣的結果，請學生說說看，引導出「因緣變，結果就變」的結論。

緣起就是一切都是因緣組合

任何的人、事情、東西都是因緣組合而有，沒有這些因緣，原來的人、事情或東西就沒有辦法存在了。（如果學生對結論有懷疑，可以再思考一下。）經過這些因緣的組合，才有人、事情、東西，我們用這個方法來認識世界，叫做從緣起看世界。

創造美好人生

讓每個人都能夠創造自己美好的人生，這是佛陀弘傳佛法的最大心願，也是「慧學」單元的課程設計的終極目標。因此，課程引導有兩個方向：

一、從緣起的無常性開始引導，讓學生學會惜緣惜福及感恩——世間的事物是不安穩的，如能認識清楚，遇到不如意的事情也要學習面對它、接受它，這是隨緣。隨緣的同時，對於當下擁有的一切，在未失去之前不知珍惜，就不算是真正擁有。

二、從緣起看到希望——因緣是可以掌握的，因此，難過痛苦也會有停止的時候，現狀一定有轉變的機會。從緣起——變異——看到希望，讓環境不好的學生也能對未來生起光明與希望。

快樂三部曲—— 慧學單元架構

主題：重新認識世界，創造美好人生。

子題：從緣起的角度重新認識世界。

體會緣起的無常性，學習面對人生的多變。

未來掌握在自己的手中。感恩互相依存的一切人事物。

單元課程

◎單元一：看緣緣不絕的世界

◎單元二：惜緣惜福

◎單元三：緣來結果不一樣

◎單元四：感恩喔

◎單元五：忍辱練功房

◎單元六：探索習性的祕密

◎單元七：四事如意

◎單元八：彩繪美麗人生

惜緣惜福

慧學課程教案

紫竹林精舍 青少年弘化志工團 李玟慧 整理

惜緣惜福的單元，從學生生活中最熟悉的人事物開始，認識環境中的一切都是因緣條件的組合，當條件改變時，結果就跟著改變。培育學生彈性、靈活的思考，並把握珍惜當下的因緣。

教學構思

心智教學的「慧學」課程，是為了讓孩子們由「緣起」的角度，重新認識世界，創造美好人生。但課程中的佛學名相不少，這就需要費心思將緣起的內涵，轉換為學童能理解的語彙。本著以學童為主體的教學內涵，能深入淺出地將佛法理念、名相與生活經驗結合，以提升學習興趣，方便教學活動進行，進而達到教學目標。因此，綜合組會討論及法師的重點提示，本單元便以孩子生活中最熟悉，也是最感興趣的人、事、物開始，從外在環境的緣起引領向內心世界探索。

單元目標

- ◎認識因緣無常變化的現象，了解惜緣惜福的意義。
- ◎引導體認生活上中的每個緣，都不是偶然或必然，進而惜緣惜福。
- ◎學會感恩周遭人、事、物帶給我們方便，讓我們的生活更美好。

教學活動

> 活動一

暖身活動：手指頭遊戲「變變變」

一隻手指頭！變變變！變成毛毛蟲呀！
 兩隻手指頭！變變變！變成小白兔呀！
 三隻手指頭！變變變！變成小花貓呀！
 四隻手指頭！變變變！變成螃蟹手呀！
 五隻手指頭！變變變！變成小飛鳥呀！
 六隻手指頭！變變變！變成小花鹿呀！
 七隻手指頭！變變變！變成神槍手呀！
 八隻手指頭！變變變！變成喇叭手呀！
 九隻手指頭！變變變！變成虎姑婆呀！
 十隻手指頭！變變變！變成阿彌陀佛！

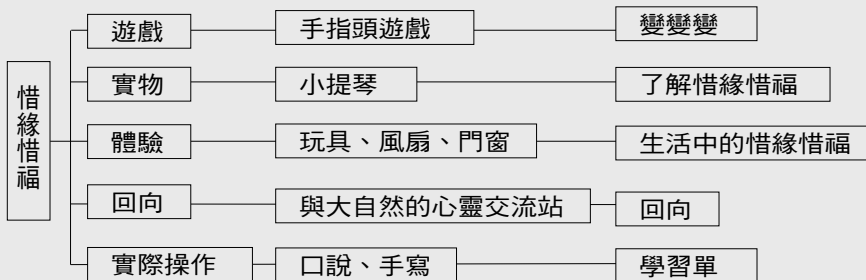
從遊戲活動的因緣，引導小朋友感恩

設問一：剛才的遊戲用到身體的哪些器官？

設問二：我們有健全的手、腳、眼、耳等可以玩遊戲——是「因」
 (主要原因)；老師帶著小朋友玩手、腳、眼、耳配合的遊戲——是「緣」
 (次要條件)；結果大家玩得很高興——「果」。

設問三：你想向手、腳、眼、耳說些什麼？(引導小朋友體會到擁有的好

教學大綱



處，而能表達感謝的心語。例：謝謝你，因為有你們的合作，所以我玩得很高興！)

> 活動二

了解惜緣惜福的意義和內涵——觀察體會與問答

設問一：這是什麼？／小提琴

設問二：示範拉小提琴的方法。

設問三：說出拉小提琴的因緣果。／因——小提琴；緣——手、眼、耳……等；果——悅耳的音樂、大家玩得很開心。



◎從遊戲中體會因緣的變化，自然生動，學生很容易感受得到因緣的意義。(照片提供：紫竹林精舍)

設問四：小提琴這麼好玩，我們會一直玩下去嗎？／不會

設問五：什麼原因，讓我們不想一直不停的玩下去？(引導了解「緣」會改變。)

設問六：能玩到小提琴的因緣很多——老師帶來、要有商店、老闆、材料，很不容易得到。所以要珍惜這個因緣，叫做惜緣。如果一下子就弄壞了，還沒輪到的同學就不能玩，會感覺好可惜，所以輪到的人要小心，珍惜這份快樂，叫做惜福。

設問七：我們要向小提琴說什麼？(練習說出內心感謝的話。例：謝謝你！你真可愛，又會唱歌，我好喜歡你！你帶給我快樂！)

設問八：玩久了，東西會自然老舊、壞掉，這時又要怎麼辦？(引

導還要存著一份感恩的心，做垃圾分類、資源回收。)

生活上的惜緣惜福

討論與問答

設問一：玩具能給人什麼樣的感覺？

設問二：想想身邊哪些人或物，讓我們在生活中感覺快樂、方便？

親身體驗與練習表達感謝

設問一：關上門窗、電風扇，怎會有風？打開窗戶，感受風帶來的涼快，並向風伯伯說出感謝的話。

設問二：把書包裡的東西都拿在手上，到走廊排隊，感受書包的好處，並向書包說感謝的話。

設問三：下課時玩得口渴，有開水喝的人，要感謝誰？要向媽媽或值日生說些什麼？

> 活動三

統整與回饋

重點整理：引導小朋友從「緣起世界」角度，看周遭人事物的相互關係。心存感謝、感恩、惜緣、惜福，也能藉此表達出對這些人事物的感謝。

學習單：引導練習用口說和手寫來表達感謝。

回向

風呀、樹呀、橡皮擦、書包、彩色筆……還有許許多多的東西，值日生、路隊長、班長……還有許許多多的人，我要向你們說：謝謝你們，因為有了你們的幫忙，讓我每天的生活方便又快樂！

學習單

因為瞭解了惜緣惜福，請小朋友表達對東西或人的感恩。如：彩色筆，謝謝你呀！你有許多顏色，所以我……。

教學現場 —— 高雄市愛群國小二年一班教室

> 活動一：玩遊戲現場

當老師提出要玩手指頭遊戲時，有人喊：「這個遊戲，幼稚園玩過了！」雖然如此，孩子們還是爭先恐後要上台表演，快樂、活潑寫在每一個小臉兒上。



> 活動二：了解惜緣惜福的意義和內涵

老師問：「之前是級任莊老師上課，現在是心智教學志工老師指導，上課的老師已經不同了；還有原來清晰悅耳的小提琴聲，在操場吵雜時，就聽不清楚。這是什麼狀況？」

學生：「緣！緣會改變！」

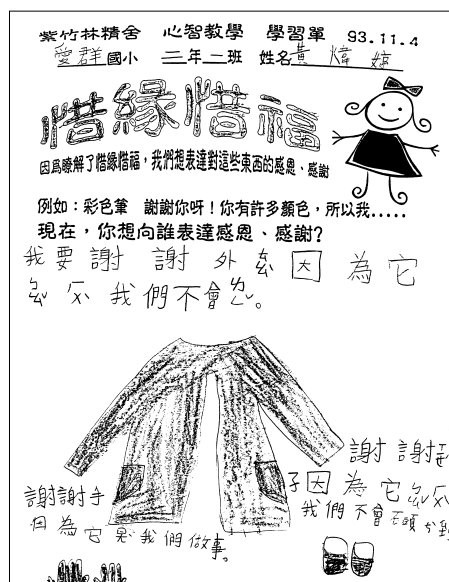
老師說：「所以我們要珍惜人與人相處的緣份，珍惜我們與各種東西之間的福份！」

請學生手拿著鉛筆盒、課本、彩色筆、水壺等文具到走廊排隊。

學生問：「怎麼不用書包？」

老師：「在這裡，實際體會到書包給我們的好處，我們要向書包說什麼？」

學生：「謝謝書包，因為你的肚子能裝下這麼多東西，所以我非常方便！」



◎學習單中，學生畫出對身邊周遭一切事物的感謝。（照片提供：紫竹林精舍）

> 活動三：觀察體會與問答

老師：「玩小提琴要用到手、眼、耳……；還有剛才排隊許多的東西也是用手、腳、眼……。因為我們都有手腳，所以很方便。如果有人沒有手、腳等，會多麼不自由、不方便！」

學生：「就像口足畫家謝坤山！沒有腳的人要坐輪椅！」

老師：「所以大家要一起感謝手、眼、耳……。」

老師：「這麼好玩的小提琴，誰要一直不停地繼續玩下去？為什麼？」

學生：「玩膩了／弄壞了／沒電池／玩得很累了！」

老師：「這就是我們和小提琴的「緣」改變了！」

老師：「如果小提琴壞了，你會怎麼辦？」

學生：「資源回收／當紀念品／當裝飾品／向它說bye bye，資源

回收。」

老師：「為什麼說bye bye？」

學生：「它陪我走過／跟我一起成長／讓我快樂。」

老師：「所以緣經常在變化，我們要愛惜身邊的物品，珍惜擁有這東西時的快樂與方便的福氣！」

剛踏入教室，瞥見好幾個人的桌上有陶笛，問：「你們在學陶笛嗎？」同學的回應熱絡，現場馬上有人吹起陶笛來，看來陶笛也可以成為一個最好的教材。因此即以陶笛為教具。隨著課程發展，適時提出來，反應熱烈，對因緣果的分析與惜緣惜福的感受，比起小提琴毫不遜色，還更熱衷呢！

＞活動四：統整與回饋

寫學習單時，由助教雅雲志工幫忙，一個個輪流拉提琴，看那小心翼翼和歡欣的表情，不正是惜緣惜福的最佳表現嗎！學習單上有孩子真情的流露，對外套、褲子、手、太陽、月亮、電視、魚，甚至垃圾桶，發出感謝的呼聲！



◎學生專注用心的表情，正傳遞著小小心靈對世間萬物的感謝之意。（照片提供：紫竹林精舍）

本單元習作學習單，之前針對從「緣起」的角度來看世間一切人事物，而心存感恩，惜緣惜福，是將信念化為行動的過程。但未能針對此課程作綜合回顧，是下次教學可加強處。

本單元教學活動得以圓滿完成，感謝幕前幕後一起默默付出、鼎力相助的法師、組長、組員雅雲、金記等人。

心|聲
長|流

步佛足跡

李玟慧

參加青少年志工弘化國小心智教學，當中最大的收穫，是教學理念的轉變。變不見得最好，但是如果不變，可能永遠不知道還有一條不同的路可走。就這樣，我跳脫了學校傳統的教學模式，而改以採取心靈的教育家——佛陀，「聽見生命的聲音」，多「用心」感覺的教導方式。開展「先從我們的心改變，世界就會跟著改變」的理念，來撒播種子，等待發芽、茁壯。

當然，教學進行之初，對於這樣的教學方式，抱著一個存疑的態度。經過每週一堂課，全學年28次的教學後，孩子們從最初的疑惑、發愣，到已經能考量前因後果，體貼別人的表現，使我不禁深受感動，增強信心，進而認同這樣的教學方式。

百年教育是項艱鉅的任務與挑戰。如何讓孩子們獲得較完整而非片斷、零碎的心靈轉化，活化生命；還要能學習、愛學習、學得起勁，而達到「以佛法美化人生」的彩色世界，這倒也變成一股支持自己前進的動力。

現在回想起來很慶幸，自己已經踏出了最艱辛的第一步。在一次次「難產」、「醞釀」的教學設計過程中，藉由這些深刻的經驗和探索，讓自己更有勇氣面對新的挑戰。雖然有許多的問題和壓力，都是自己給的，但是只要「有心」去做，許多困難也會迎刃而解。多麼希望有志一同的同學們可以大家一起來。集結更多人的創意，不僅教學活動能因此而更豐富，也更多采多姿！

有心的人，歡迎你也來試一試。



法的追隨者

採訪性空法師

編輯組 採訪整理

初見性空法師的人，除了對他說著一口流利國語留下深刻的印象外，一定也曾對他脫口而出的一兩句閩南話，有過破顏一笑的經驗。雖然法師已是在世界各地指導佛法的知名禪師，但他卻如兄長般的平易近人。成長的過程與未來的弘法路程看似沉重，但在法師口中談出，卻總似無關輕重且充滿著希望。

喜愛中國文學的捷克少年

「我的祖父在集中營中被殺害，父母親是德裔猶太人，他們一定受到了一些苦，這是猶太人的命運。」1938年的慕尼黑會議，全世界將捷克獻給了希特勒；二次世界大戰後的幾年，捷克進入了可怕的史達林恐怖時代。1949年，性空法師在這樣背景下的捷克小鎮出生了。年少的他在社會主義的氛圍中成長，儘管精神生活中未曾有過宗教的潤澤，但神秘的東方中國，卻深深地吸引著這位捷克青年。中國大使館播放的文化節目、中國文學的詩詞、哲學，是青年最覺喜愛的。1968年的春天，自由之風輕輕地拂過沉鬱已久的布拉格。當時，已在大學研讀中國哲學與文學的青年，也走進了要求改革開放的示威遊行隊伍之中。不久，蘇聯的坦克車開了進來，布拉格的春天，就這樣無聲無息地結束了。蘇聯進入後，看著希望的破滅，1969年，青年告別了父母，直至1989年捷克開放前的三年，才

得以重回祖國，與病中的母親相見。

國外的生活

「在外國生活就是在一片空無之中騰空行走，下頭沒有國家為每一個人撐開的安全網。這個國家，是自己的國家，在那裡，每個人都有自己的家庭、自己的同事、自己的朋友，在那裡，每個人都可以用他從小就熟悉的語言跟人溝通，毫無困難。」 米蘭昆德拉《生命中無法承受之輕》

離開捷克後，青年走過了許多地方，英國、法國、以色列、德國等地，也經歷了許多不同的生命過程，求學、守門員、導遊、圖書館員、教員……。1977年青年來到了德國，由於人生地不熟，在電話簿裡偶然發現了佛教寺院而詢問下，這所位於西柏林的斯里蘭卡寺院，成了他的落腳處，也為青年開啟了進入佛法的第一道門。「初接觸佛教，感覺與『苦』的教法最相契，我喜歡苦與解脫的法門。」暫住寺院的日子裡，除了向斯里蘭卡的法師學習佛法外，梵文、巴利文也在此時紮下了良好的基礎。隨後，青年決定前往佛教的發源地——印度，繼續佛法的學習。



◎多年後，性空法師返回捷克，與當年的兒時玩伴及友人們合影。（照片提供：釋性空）

難忘的裸身苦行者

在印度留學的日子裡，除了浸潤在佛學的研究外，青年開始認真思考出家這個課題。一天，他來到了印度南部有名的耆那教聖地，那兒有著裸身苦行的修行團體。雖然好奇，但青年並不敢上前與這些苦行者攀談，只在他們周圍一再地徘徊。當中，有一位裸身苦行者看到了他，對他笑笑。怎麼這位苦行者的臉特別的亮，他心想這一定是位很好的修行者，便鼓起了勇氣趨前交談。青年感覺他心裡想說的，苦行者都知道，自己的一切，苦行者彷彿也都了然於心。苦行者說：「我沒有什麼學問。雖然我不穿衣服，我屬於耆那教，不過事實上，我哪裡也不屬於，沒有任何地方屬於我們『人』。重要的是去了解什麼是真的宗教，要找出根本的問題在哪裡。」

「雖然只是短短幾分鐘的交談，但卻深深地影響我，是我決定出家的一個重要因緣，而我永遠不會忘記他所說的話。我們都是人，佛教、耆那教也只是名稱而已，我們要了解根本的問題。要學真的宗教，我們就要了解根本的問題。佛陀本來沒有叫自己的宗教為佛教。學真的宗教來了解根本的問題——我是誰？我從那裡來？——這很了不起。宗教要學這種心，沒有分別的心，宗教根本的問題都是一樣的，我們本來沒有屬於那裡，這才是真的宗教。現在的宗教不一樣，大家會說我是基督教、或我是南傳、我是北傳，我是曹洞禪、我是臨濟禪，這麼多不同的看法。我是這個，我是那個。不過，對於我們根本的問題都已經不清楚了。」

1985年，青年到了日本，在日本禪師座下出家，法名性空。法師談起當時在日本的出家生活：「那時候我跟著整天作務，每天都在拔白蘿蔔紅蘿蔔，坐禪的時間很短，我覺得不是很好。」

「現在台灣很多這種生活，這是行菩薩道，但是要有基礎，不然修行的時間短，拔蘿蔔的時間長，跟在家人沒有什麼不一樣。」

帶著對佛法更深的追求，1987年，性空法師來到斯里蘭卡，依止斯里蘭卡 Ven. Nānarāma 座下，受南傳戒，法名法燈 (Dhammadīpa)；1989年在美國西來寺受北傳具足戒。

法的修學與指導

熟習中、梵、巴語文及佛法的性空法師，有因緣來到台灣佛光山、中華佛研所等地教學與參學，讓他對台灣的佛教有更進一步的認識。由於對南北傳阿毗達摩的喜愛，在知道斯里蘭卡與緬甸有著阿毗達摩的實修者後，法師決定前往。1996年跟隨緬甸帕奧禪師修行禪觀，歷經三年，理論與實修漸趨圓熟。之後，便開始受邀至世界各地指導禪修。「修行好像生活，是一個過程。過程中一定會碰到障礙，只是我們自己就在這過程中。我們都在改變，這個我和以前的我不同。如果我繼續努力學佛，再過幾年也會不一樣，所以沒有什麼是固定的。修學佛法要願意面對障礙，如果不願意面對障礙，修行很難有進步。」

「面對障礙的時候要用智慧，佛教就是智慧學，所以我特別喜歡佛教，因為智慧的方面最明顯。智慧是在變化的過程，因為智慧跟因緣有關係，因緣都在變化中。所以要練習去看這些因緣的變化，不執著在因緣，因緣都在變化。因緣隨地方不一樣，台灣的因緣不一樣、美國的、歐洲的、斯里蘭卡的因緣也不一樣，所以我們佛教就是隨緣學。我們會隨緣學、緣起學——你在緬甸跟在台灣會不一樣，如果你要一樣，那就會出現問題，對不對？你在日本學佛法跟在斯里蘭卡學

佛法，是不可能一樣的。雖然因緣不同，但根本的意思還是一樣，所以一定要努力了解佛教根本的意思，這還是一樣的。」

> 現代人學佛要強調定

台灣社會的快速開放，促使得南、北、藏傳的不同佛教修行法門及各新興宗教，在這片土地上蓬勃的開展、交流匯集。任何人可以自由地選擇任何法門修習，然而任何人也可能周旋在各種修行方法之間，卻探不進佛法的大門。「我認為，學習佛法戒律、定力、智慧都很重要。而現代人生活忙亂，要特別強調『定』的修持。如果沒有定，無法看清楚因緣

法，就沒有辦法開展智慧，去除迷惑。不管你學的是中國禪或密教或是其他的，都沒有基礎，很難有所進展。」

「學習真的佛法要強調定。沒有散亂的心，面對所有的緣。不管你的道理多高，或者說學什麼最高境界，如果你沒有定，那個境界的理論，沒有什麼意義，所以真的佛學是靠正確的定的經驗。一定要鼓勵



◎開示時的性空法師。（照片提供：陳秀蘭）

人學定，然後用定的經驗來學所有法門。」

> 了解及培養沒有散亂的心

近來國際上頻傳恐怖攻擊、社會間又充斥著暴力、身心疾病等，問題在哪裡呢？法師認為現代人習慣散亂的心而不了解不散亂的心。不管在台灣、在世界其他各地，社會上只教給大家散亂的心，沒有人教我們沒有散亂心的好處，而各個宗教也不注重，所以問題就愈來愈多。因為沒有散亂的心和智慧息息相關，一旦有了智慧就不會有極端的行為產生。「現代人可以在每天固定的時間用功培養沒有散亂的心，如果可以早晚各一小時，慢慢就能夠以沒有散亂的心處理所有問題，這非常重要。另外，修習的環境也很重要。」

> 用智慧了解呼吸

在眾多的修行方法中，法師相當讚嘆並重視安般念的修習。「在日常生活中，知道呼吸，用智慧了解它，呼吸是不斷反應我們的身體和心的情況。如果我們用這個智慧，就可以深入真的佛教的修行，了解所有的緣起在我們的呼吸上。」

「緣起就是了解名跟色（編者按：即心與色）變化的過程。我們的心與身體互相影響。雖然身體還是會有病，還是可以學平衡的心觀所有的緣，生活就是因緣不斷和合變化的過程。安般念是理想的法門，培養平衡的心、穩定的心，觀這個變化的過程，呼吸自然來自然去，我們不用做什麼，我們想要控制它，是因為我們的煩惱在控制它。所以，你了解煩惱，你了解煩惱在什麼情況出現、在什麼情況不見，你都可以從呼吸知道。呼吸不單是呼吸，呼吸也跟講話有關係，

跟我們所做的活動都有關係，就是要用智慧了解它們，所以不一定要學神通。你怎麼動你的身體，怎麼講話；別人怎麼動他的身體，怎麼講話、呼吸，你就可以知道他們的心有沒有煩惱。這就是智慧，要慢慢學這個智慧。」

不從佛法中畢業的學生

歐洲目前還是佛法的荒漠，只有很少數小小的中心，有時候會請一些西藏喇嘛來傳法。整個歐洲社會普遍地不瞭解出家人，走在馬路上也曾被認為是戲劇表演者或怪人。但法師認為只要方便引導，使人們了解心穩定的重要，就能引發他們學習佛法的興趣，學佛者也會慢慢地增加，「目前比較難，只有一些佛教的信徒會接受我們，大部分的人對我們沒有崇敬的態度，而且不了解我們是在做什麼，他們不了解我們的修行。不過慢慢可以教他們，都是在變化，不要丟掉希望。我覺得他們需要綜合性的佛法，所以我想翻譯整理一些經典及註解書出版，也計畫在捷克設立修行中心。慢慢地灑種子，漸漸地種子就發芽生長了。」



◎性空法師目前在捷克的禪修道場。（照片提供：陳秀蘭）

走過了許多地方，學習過南、北、藏傳不同法門，「所有的佛教法門我很有興趣也很喜歡學，未來我希望可以繼續學。我是佛法中的學生，不會畢業。」性空法師在佛法的喜悅中，將不斷地學習法，實踐法，分享法，做一個不從佛法中畢業的快樂學生。

保溫杯

釋見量

沒去美國之前，我自認為是「好嘴道」的。因為肚子餓時，只要有白飯和醬油，就可以解決一餐了。去了一趟美國，才發現自己可不是那麼「好養」的。

記得那時從舊金山轉機飛到亞特蘭大，已經晚上11點多了，整整坐了4個小時的飛機，飛機上沒有提供餐點。聽說美國的航空公司自從911之後，虧損得厲害，為了減少開銷，飛機上已不提供餐點了。我們在不知情的情況下，一路餓到亞特蘭大。

一下飛機，很多人就直衝到機場裡的商店買東西吃。我礙於英文不是很好又沒勇氣亂講，選擇靜靜地在一旁觀察看他們究竟買什麼東西吃。看他們從商店走出來時，手裡拿了一杯可樂，而且是加了冰塊的，以及糖果之類的甜食。他們就吃這些？「可真好養的。」我心裡這麼想。相對於他們，此時此刻的我，在冷氣超強的機場內，又冷又餓的，好想吃一碗熱騰騰會冒煙的麵。可是放眼看去，那些商店賣的都是些冷飲和甜食，沒有熱的東西。雖然肚子餓，叫我吃這些東西，我還真是辦不到呢！



(繪圖／杜謙)

「沒有賣熱的東西，總該有熱開水吧！」我想。於是，我拿出我的保溫杯，厚著臉皮走去跟商家要熱開水：“I'd like some hot water.”。那個店員竟也聽懂我講的英文，二話不說酷酷地就接過我的保溫杯，裝了熱開水給我。當我接過保溫杯，打開杯蓋，那水的熱氣一直往上冒。我馬上喝了一口，終於覺得身體有了溫暖，心裡也才感到滿足。

後來，到北卡的州立大學讀五個星期的英文。學校的冷氣很強，我們每天自帶的午餐，到中午吃飯時間都已經冷了。還好我有個保溫杯，將茶包放進杯裡，就有熱茶喝了，也有精神好繼續上下午的課。有一個常和我們一起吃午餐，巴西來的同學，每天也會自己帶個保溫的餐盒。裡面放的是她的午餐，一罐可樂，還有一包冰塊。保溫的餐盒是確保她的可樂夠涼和冰塊夠冰。她一邊吃著午餐，一邊喝著加了冰塊的可樂，一副很滿足的樣子。有一次，我們問她有沒有喝過熱開水，她想了一會兒說：「沒有。」我們全都一臉訝異的表情看著她。

來到習慣冷食的美國，我才恍然大悟：叫我每天吃生冷的沙拉，喝冰涼的可樂，這是我目前為止，還無法做到的事。原來我的「好嘴道」，先決條件是要熱的鹹的，雖然它只是白飯配醬油。要是那一天我真能訓練到對食物冷熱不忌，酸甜苦辣不拒的話，那才真的是「好嘴道」。我想，佛陀到處托鉢，已訓練到這番能耐了吧！

還好，這次來美國帶了個保溫杯。對習慣熟食的我，在面對生冷的食物時，它可是我最大的安慰呢！

如是行過

蔡信次

「這五元你緊拿去，不通給你阿爸看到，這是阿母偷賣雞剩的，收好，不通黑白開。」母親將錢塞給我，長年農作而粗糙的手，還顫抖著。

童年的日子

我小時候家裡很窮，就像俗語所說：「窮到連鬼都會怕。」爸爸不讓我讀書，要我留在身邊幫忙家計。庄內有位張老師，因為我曾經幫他演過話劇，老師認為我是讀書的料子，親自上門，希望說服爸爸讓我讀書。這樣整整遊說了兩年，爸爸才勉強答應。因此，我到了九歲才入國民小學。

當時沒錢買書包，課本是用一塊舊布包裹著，捆在腰間。國小六年都不曾穿過鞋子，不知穿鞋子是什麼滋味，只能看著同學穿鞋，心中很是羨慕。那六年，我每天打著赤腳，爬山過嶺，涉水過河，走一小時半的路，才能到達學校。

放學後，得牽牛去溪邊吃草，同時還得撿一擔乾柴回家。假日還要上山挖野甘薯，採野菜，以貼補家用。隆冬，天不亮就得趕緊起床撿蝸牛，為的是一斤二毛錢的小利。晚上點油燈看書，燈光很小，眼睛很不舒服，而且不能看太晚，因為番仔油很貴，大人會罵。所以月考時，常常就倚在小窗邊，藉著斜照的月光來衝刺。

求學的經過

初中一年級，我一個人寄居在外，自己要到市場買菜、做飯、洗衣服。衣服破了得自己拿剪刀、針線縫補，笨拙的手常常刺傷。高中以後才搬到高雄住。住在鐵皮屋蓋的違章建築裡，當下雨或颱風來臨之時，屋頂乒乒乓乓作響，還會漏水，把唯一的制服也弄濕了，隔天還是得穿著它上學。屋內積水常常淹過膝蓋，出入很不方便。

媽媽的支持

初中到高中的學費，都靠媽媽奔走籌湊。沒錢繳註冊費，媽媽就往娘家跑，舅舅很照顧，每次都是有求必應。可是缺少油鹽時，我就只有以鳳梨醬充饑了。雜貨店除帳也有一定的限額，常常抱著希望而去，失望而回。通常二個禮拜我才回鄉下一次，就是為了錢。因為二個禮拜的生活費是五十元，開口才有，有時家裡給的更少，除了廚房七寶的開支，還要加上腳踏車修理費、勞作材料費等，五十元當然不夠用。媽媽非常疼我，都會趁爸爸不在時，偷偷賣一隻雞，或是偷售一斗米，五元、十元塞給我。這事不能讓爸爸知道，否則事情就麻煩了。每次我從媽媽的手中接過錢時，都會感覺媽媽的手在顫抖著，而且緊緊地拉著我，一再交待，要節儉點，不要亂花，所以每回離開鄉下時，都是含著眼淚的。

「阿母，我想要準備考大學，可以嗎？」我抓著三分頭，小心地問著。

阿母愣了一下，眼淚馬上滾落下來：「讀大學要很多錢，家裡這麼窮，你是知道的，那有能力再讓你讀呢？屋內值錢的東西都變賣

了，要借錢也沒地方借，兄弟姊妹還做工供你讀書，你是家中讀最高的，應該可以了。好嗎？」

「……」

立志賺錢買房子

高二那一年，我把想要讀大學的心願向媽媽提起，當時媽媽眼淚馬上掉了下來，說讀大學要很多錢，屋內值錢的東西都變賣了，要借錢也沒地方借，其他兄弟姊妹還做工供我讀書，讀到高中應該就可以了。當時我聽了非常失望，但又怕媽媽太過傷心，不敢再說什麼，只好強忍著淚水，默默地接受。

既然命運作弄人，無法繼續升學，我下定決心，往生意方面發展，立志將來要賺大錢，要住三層樓的房子，開黑頭車，要做一個有錢人。

於是高中畢業後入伍當兵，我先考進軍司令部當文書，第二年就通過「財政金融人員」的考試。退伍後本可申請公家工作，但聽說私人公司待遇較高，於是我又再考入一間大公司當會計。為了存錢，我比別人還認真。別人上班八小時，我是工作十二小時以上，上班除了上廁所、喝茶水外，幾乎不曾離開過座位。下班之後還把帳冊帶回家加班，一年下來幫公司節稅幾拾萬元。那時，董事長非常欣賞我，給我的薪水比別人多一倍。後來，聽說中油待遇比這裡還高好幾倍，所以我又考入中油公司，投入中油的行列，一待就是九年。

這段期間我與同修省吃儉用，多少存了一些錢，開始有置產的想法。說起來好笑，當時高雄瑞隆路上的一間店面大約才八萬元，如果買下來，現在不知升值多少倍。但我從不考慮，因為它只是二層樓的

房子，不是我立志要住的三層樓房子，就這樣錯失了很多賺錢的機會，覺得自己也真是太好笑了。

民國68年，台灣正流行柏青哥、吃角子老虎，我家門口被寄放一台，生意非常好。於是我動腦筋跟著投資買台經營，還因此賺了好多錢，比上班實在好太多了。但是我只做了一年多，因為每次看到年輕人那種癡迷的樣子，心裡就很難過與同情，尤其錢花光時的模樣，真是可憐至極。我開始覺得這種錢賺得不安心，尤其家裡的三個孩子，他們極力反對，只好停掉。轉而與內弟合夥開建材行。

創業的過程

俗語說：做事起頭難。創業真是不容易，剛開業那一年，非常辛苦。開發新客戶很困難，好客戶別人把持著，呆客戶又不敢做。此時又遇上同業無情打壓，造謠生非，使得上游廠商不願配合。因此我想出以現金買賣的方法，終於克服種種困難，「被人害沒死，反而扶阮大漢。」一個月竟可以多賺十餘萬元。

第二年開始，生意越做越大，比較好的工地，都有來往，有名的建設公司，多數向我們訂貨。我開始了每天交際應酬的生活，一個月有25天在外頭吃飯加喝酒。藉口是開會，其實是第一攤、第二攤甚至有三攤。回到家時，天都亮了。

那段時間，拖著疲憊的身體，搖搖晃晃地踏入家門，眼睛矇矓的，只看到同修一個人，癡癡地坐在沙發上發呆，還偷偷地在擦眼淚。只是我心裡幾秒鐘的不好意思，因為我確實醉了。現在談起這件事，內心仍非常過意不去，實在太那個……。



(繪圖/杜讓)

「師父，為什麼別人都比我聰明，我就比較笨？為什麼有些人很認真打拚，仍然很窮；有些人都不用努力，就很有錢？」

「凡事不要跟別人比，你要跟自己比。看看今天的自己有沒有比昨天的自己還要進步，只要有一點點進步，就很了不起了。至於你所問的聰明、財富等問題，你來讀佛學研讀班，就會找到答案了。」

學佛因緣

民國80年，同修拉我去參加紫竹林精舍舉辦的家庭生活夫妻營，那天晚上在嘉義農場辦猜謎搶答，當中有些人生問題很值得我認真思考，而志工們活動安排之細膩，令人印象深刻。隔天早上我與同修散步於花園綠草間，明迦法師坐在涼亭椅子上，見到我們便揮手邀請閒談，我趁機問了幾個問題。師父的開示讓我非常滿意，覺得精舍

有寶可挖，因此種下進入研讀班的因緣。

改變的力量

民國81年，我與同修如願考進研讀班，才發現我的生活圈之外還有一片天空。授課法師有條不紊地引導，說了很多佛陀的故事，精舍舉辦的活動也很有創意，因而開啟了我精進學佛的動力。

剛好那一年事業遇上大風暴，被人倒了一大筆錢，辛苦了半輩子的積蓄，一夜間化為烏有。同修煩惱得睡不著覺，我卻只徬徨了半個小時，之後我很冷靜思考資金調度問題，以及可以動用的任何資源、往後應走的方向。當下我便做了大決定：今後不再交際應酬，全心全力走修行的道路。從那天起我辭去所有社團，不再參加獅子會、兄弟會等。為了改酒，就編了一個故事，說我已經吃素，結果吃得很辛苦。剛開始很不習慣，吃菜好像牛吃草，一點味道都沒有，與朋友吃飯時，看到大魚大肉還是會動心，口水都往肚子裡吞，朋友也會開玩笑逗我。

尤其聞到XO味道時，真想再喝一口，想說明天再改。在家裡無聊時，偶爾也會偷偷喝上一杯，不過我的同修很敏感，馬上就會被她發現。後來我想了個法子，先把酒含在口裡，然後慢慢吞下，這樣酒味就不會跑出來，結果還是沒有用，一呼吸又被同修發現了。

這是吃素的辛苦過程，不過後來我學習打坐，還參加二次十日禪，慢慢地嚐到法的滋味。我才發現當一個人能夠適應寂靜孤單時，寂寞也是一種享受，尤其有過一心不亂的經驗後，那種無念清涼的法喜，恐怕是世俗快樂的好幾倍。民國92年我到印度禪修，更深層地體會佛法的偉大，在念念分明當中，每一句法語均能深深地與心相

應，誠如佛陀所說，慈悲是拔除痛苦最好的方法。

建醮廟會發光發亮

學佛後，我有很多的改變，其中有件事提出來與大家分享。在學佛之前，我最熱心參與一般的寺廟活動，舉凡進香、過火、遶境都有我的份，也當過主任委員。七年前，鄉下廟會要辦一科五朝祈安清醮，全庄的人口只剩十三戶，辦這個活動除了要負擔四、五百萬的開銷，尤其百年來未曾舉辦過，沒有之前的經驗，也沒有人敢承擔，這真不是件容易的事。我憑著一顆堅強的信念，一一去從拜訪長老前輩、參觀各地廟宇、籌備、調派、採購、連絡……無一不是經過我的手，還製作一本建醮手冊。結果這次活動辦得很順利。過程中令我印象最深刻的，在收丁口錢時，有一戶人家，住的是十一哥，家貧如洗，單靠每月三千元救濟金過活，我告訴他作醮的機會難逢，他聽後非常高興，不知從那兒湊足了三千元，叮嚀要親手交給我。他的參加，讓我非常感動。

其次我也利用這次好因緣，講些佛教道理給他們聽，說吃素的好處，還有持五戒的功德，結果全庄的人都吃素一個禮拜。普渡那天，只有我家用素食祭品，就是希望能夠讓別人感受到素食一樣能夠表達誠意。

同修是善知識

提起學佛，不能不提到我同修。

我的同修學佛比我精進，現在參加很多社團，非常熱心於社會服務，只要有機會從不缺席，所以常常不在家。起初我很不習慣，後來

想想這也不是壞事，能為社會多盡一點心力也是應該的。何況我可以利用這個機會，看清楚自己的起心動念，以及享受獨自一人的安靜。年輕時，她等我；現在老了，我等她。算算這也是很公平的，其實也不錯。

學佛真好

我最喜歡公司員工來精舍讀佛學研讀班，或參加禪修課程。凡是來上課的都有獎勵，參加禪修的還可提供旅費。我將員工交給師父，他們回到工作崗位後我更放心。學佛後，他們會自己管理自己，只要精舍有需要，一通電話，我服務就到。

現在知道，做生意不一定要交際應酬，學佛之後，我的生意照做，而且做得比以前還順利。因為學佛的人不詐不欺，說話誠懇實在，別人很容易就能夠感受得到，只要有信用、有善緣，生意一定不會差。

從立志做一個有錢人，到現在甘願為佛陀做侍者，為眾生做牛馬，佛教讓我的人生轉變而顯得更有意義。我很感恩所有的因緣，也願意盡我這輩子全部的生命，奉獻給佛教，給所有的眾生。



(繪圖／杜讓)

我在研讀班的日子

鄭克明

記得三年前的某個星期天，我陪同修來精舍還願。不知為何，總覺知客法師相當親切與投緣，法師的清淨行止與風範，讓我有如沐浴春風的喜悅。也許是佛陀知悉我因緣成熟，讓法師當使者，引導我入門吧。那日交談中，法師要我報名佛學研讀班，又拿三本《香光莊嚴》雜誌鼓勵我回家看看。

由於法師的鼓勵，我認真地看完這三本雜誌，尤其是向智尊者的專輯。看完後，我羞愧不已。那時的我喜歡抽煙、喝酒應酬，並出入情色酒店等風月場所。也喜歡賭博，常常三天兩頭不回家，貪婪地追逐名利。我總認為只要不犯法即可，卻不知所有的大錯，都是由小過失漸漸累積而來的。

在看完向智尊者的文章後，我的心靈受到極大的震撼！我察覺到自己並未由那些玩樂中獲益，反而招致損失與痛苦，只是自己一直不肯承認罷了。當了解到唯有改變自己的行為，才能解脫痛苦後，使我原本不想報名佛學研讀班的心思轉變，從而積極地想要改變與解脫。

不曉得他人是否有同樣的經驗？在學佛的道路上，有任何發心，往往都會伴隨著挫折與考驗！但危機也是轉機，在歷經挫折考驗後所生起的信願力，也就更加強大與堅定。

在研讀班開學前一週，老闆臨時要我前往新竹當工地負責人。沒

有選擇的餘地，只好每星期五下午從新竹趕回高雄上課。每次一開就是四、五個小時的車，如此經過兩個多月，工程告一段落後，才調回高雄。這段期間，害怕自己會因為辛苦奔波而退失學佛的信心，每日誦念阿彌陀經及念佛。希望藉由三寶護佑加被，得以通過重重考驗，順利完成研讀班的課程。後來家庭或事業上大大小小的考驗，使我相信只要肯精進，三寶總是慈悲地護佑我們渡過難關。也因此，我更珍惜上課的光陰，三年來從不缺課。

研讀班的同學來自社會不同角落，都有不同的環境背景。但師父們對待同學，如同佛陀不分貧富貴賤，總是平等地慈悲攝受，孜孜教誨，從未期待學生的回饋。只希望更多的人，能因聽聞佛法，減輕痛苦，開啟正確的人生知見。

第一年上初級班，課程生動活潑。法師帶領我們認識三寶，藉由瞭解皈依三寶的重要性，勉勵同學人人皆可成佛。初次接觸佛法的我，心中生起陣陣的激蕩與感動，為以往的一切深感懺悔。皈依後，礙於現實生活，五戒無法完全圓滿，但也隨分隨緣地盡力實行。以往種種惡劣行徑稍微收斂，我感受到無比的清涼與安心。在領受法益後，便希望更多人能得到佛法的利益。於是在佛陀面前發願，願盡此生為這佛陀教育的園地盡力。也許是佛陀聽到了我的願望，不久，法師要我負責法會行堂運輸工作，心裡真有說不出的高興與歡喜。

中級班的課程更加精彩，佛法的中心要義「十二因緣」上場，讓我明白了三世輪迴因果法則，及現世身心流轉相續的本質。為了截斷生命輪轉的枷鎖，法師教導我們從「觸」著手——時時保持「明觸」，去觀察周遭發生的一切。觀察它的生起與消滅，並了知它不是維持不變，不是我所能夠掌控的，直下了解生命只是身心和合相續的

自然現象。我非常幸運，在念完中級班課程後，僧團出版了許多有關禪修的書籍，如《香光莊嚴》73至75期、《念處之道》、《內觀捷徑》等。看完後，深感佛法精緻奧妙，對禪修也不再感到陌生。在參加兩次禪三行門課程後，我有了實際禪修的體驗。

研讀班課程依著戒、定、慧三學的安排。到了高級班便著重於慧學的教導，以啟發學生的覺知為目標。授課法師每每於課堂中不斷地提出問題，試圖激發同學的覺知力量，更要同學時時回歸審視「身心」這本書。生性闇鈍的我上起課來，倍覺吃力！佛法如此浩瀚，不是一蹴可及，凡夫如我需要更謙卑努力地學習。

三年的佛學研讀班終於畢業了。但畢業不是結束，而是開始。我從不惋惜學佛後，所放棄的世間欲樂；反而因為學佛，更瞭解欲樂背後所隱含的痛苦，轉而選擇較清淨無為，知足惜福的日子。縱使被周遭的親友或同事誤解，認為我不去享樂，是個很笨、很呆的人，我也不為所動。

佛學研讀班畢業後，我一直思索著：什麼才是佛弟子應有的行儀？如何能讓他人對三寶生起信心，願意親近？幾經思考，才發現這是多麼不容易的事，原來法師們所負擔的如來家業，是這般地沉重！我期勉自己依循如來的教導，清淨自己的身口意行為，依循佛法而行。若能因此，讓大家看到我學佛後的改變，感受到佛法對人們的利益，而願意親近佛陀，學習佛法。那我才真不辜負悟師父創辦研讀班的本懷，及僧團各位法師們的辛勞教導。

佛經書寫，在一念、一筆的當下，虔敬您的手與心。



得	不	實	生	相	如
法	異	語	須	又	來
此	語	者	菩	說	說
法	者	如	提	一	一
無	須	語	如	切	切
實	菩	者	來	眾	諸
無	提	不	是	生	相
虛	如	誑	真	即	即
	來	語	語	非	是
	所	者	者	眾	非

摘錄自《金剛般若波羅蜜經》

書法／釋見潤

邀請您 送一份法喜到人間

香光莊嚴季刊從七十四年創刊發行 二十年來
搭起佛教與社會的橋樑 一步一腳印 由生澀到踏實

竭誠邀請 您
共同參與這段弘法利生的善緣
你的護持
將使這座傳法的橋 更堅實 更穩固

我們一起來
讓佛法落實人間 更貼近人間的生活

助印芳名

壹萬元整

釋圓教

柒仟元整

林端

陸仟貳佰玖拾元整

蔡千金

陸仟元整

蕭世芳

肆仟元整

葉淑代

參仟元整

釋圓學

王啟薰 李錦員 吳經文

王雲龍 韓露廷

彰社區大學

貳仟伍佰元整

盧淦金

貳仟元整

王天進 吳瓊瑤 潘秀鑾

周俊澤 鄭伯全 郭雪鳳

周芳蘭 鄭以芳

壹仟參佰元整

林秀盆 林櫻桃

壹仟貳佰伍拾元整

黃山籠 蔡語

壹仟貳佰元整

廖貴美 林順吉 黃宏銘

壹仟壹佰元整

蔡毓瑄

壹仟元整

李美鳳 林月鳳 楊達明

劉芝盈 黃節玉 陳成庚

陳棟樑 蔡早灼 賴元生

陳文雄 張秀美 蕭安迪

吳國村 楊斐琬 何迪雨

洪紹瑜 顏玉珍 陳連周

洪秋娥 湧蓮苑 陳切

陳素珠 羅輝逢 羅珮綾

羅裕翔 林偉宇 林怡芬

張君強 陳昱斌 陳昱豪

葉淑瑩 郭淑瓊 黃淑雯

元亨圖書館 壹同佛學院

捌佰伍拾參元整

蔡良榮

捌佰元整

李慧玲 蔡佳琪 吳麗華

陸佰元整

包志超 楊侯于 楊智竣

楊智安 楊智堯 林知逸

林欣

伍佰元整

釋自馱 釋地持 吳春妹

高耀欽 陳美玲 林秋蕙

林麒麟 包晏寧 蔡渝涵

石志政 吳慧貞 劉志賢

許文獅 卓播道 吳雪珠

盧月麗 何如珊 謝仁旺

呂玖玲 葉溪泉 趙雪玉

陳宣彤 柯宇奇 柯宇濠

柯君歷 黃成維 黃睿臣

張白燕 陳建錫 蔡仔仔

王逸凡 李月里 林偉德

沈貴蓮 王澤仁

肆佰柒拾元整

宋櫻花

肆佰零玖元整

孫秀枝

肆佰元整

王月華 林聰啟 周金珠

參佰伍拾元整

張順綱 吳隆卿

參佰元整

廖謙燦 陳秋月 何偉綸

何禹嶽 何漢強 鄭財源

郭美津 郭守貞 朱珍宜

朱珍慧 朱敏慈 蕭美玲

朱正義 侯明材 劉淑貞

嵇寶富 郭品秀 林蘭章

劉順招

貳佰伍拾元整

蕭佳正 蕭佳良 陳靖

陳玉芝 陳布燦 周麗花

吳允勳 吳允哲 吳允中

吳允鈞 陳盈旬 陳怡如

貳佰元整

釋法淨 釋法聖 釋融利

吳秋雪 楊繼聖 陳俊郎

陳漢煌 劉碧珠 林文壽

林小萍 李慰萍

壹佰元整

陳隆成 尹琪 尹文

伍拾元整

蔡榮川

美金壹佰元整

SVE LEE LIN

郵政劃撥：03308694 香光寺

以上助印芳名自民國93年12月21日至民國94年2月20日止

【關懷佛教教育 共創人間淨土】

香光莊嚴雜誌社

Luminary Publishing Association

發行人兼總編輯：釋悟因

執行編輯：釋見鑣 簡伊伶 美術設計：唐亞陽

社址：嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州 49～1 號

49-1, Hsiyachao, Nei-pu, Chu-chi, Chia-I, 60406, Taiwan, R.O.C

電話：07-7133891 傳真：07-7254950 郵政劃撥：03308694 香光寺

網址：<http://www.gaya.org.tw/magazine> E-mail: magazine@gaya.org.tw

本刊流通處

香光寺 嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州 49～1 號 電話：05-2541267 傳真：05-2542977

紫竹林精舍 鳳山市漢慶街 60 號 電話：07-7133891～3 傳真：07-7254950

安慧學苑 嘉義市文化路 820 號 電話：05-2325165 傳真：05-2326085

定慧學苑 苗栗市福星街 74 巷 3 號 電話：037-272477 傳真：037-272621

印儀學苑 台北市羅斯福路 2 段 100 號 4 樓 電話：02-23641213 傳真：02-23641993

養慧學苑 台中市西區大墩十街 50 號 電話：04-23192007 傳真：04-23192008

香光山 桃園縣大溪鎮福安里 11 鄰頭寮 16 號 電話：03-3873108 傳真：03-3873108

製版印刷：中原造像股份有限公司

行政院新聞局局版台誌字第 4548 號 中華郵政台字第 0343 號登記為雜誌交寄

中華民國七十四年二月二十日創刊 中華民國九十四年三月二十日出版

◎讀者若重複收件或需變更地址，請通知各流通處，以便修改。

◎轉載文圖請先徵求同意。

ISSN 1027-5126 【非賣品】



一朵開敷的蓮華，表達香與光的意象。有兩種意義：

一、華開蓮現，象徵佛性的開顯；

二、香光莊嚴，象徵慧光照破無明痴暗。

香與光的結合蘊涵著香光尼僧團

悲願、力行、和合的理念，期望有志者一起同行，教育自己，覺悟他人，

共同活出「香光莊嚴」的生命。